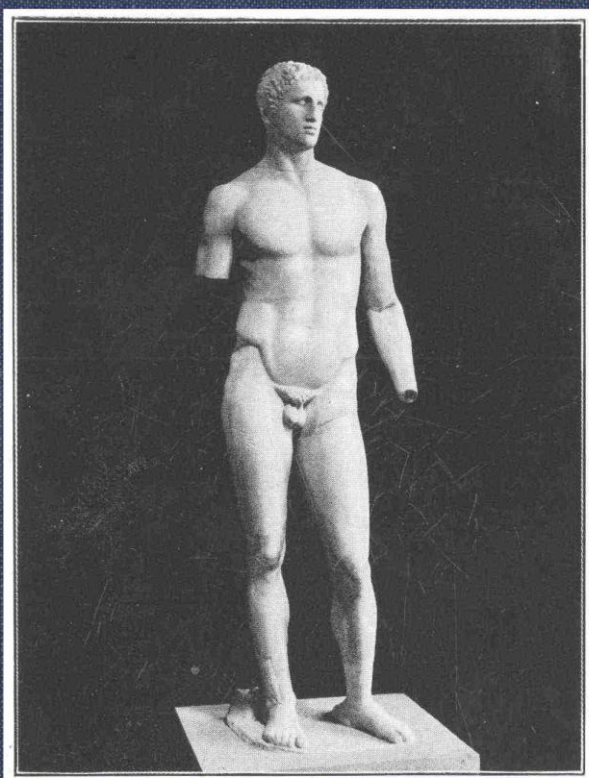


# Греческая атлетика

Ф. А. Райт

## Greek Athletics

*by F. A. Wright*



## The Project Gutenberg eBook of Greek Athletics.

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинстве других частей света без каких-либо затрат и почти без ограничений. Вы можете копировать ее, дарить или повторно использовать на условиях лицензии Проекта Гутенберга, прилагаемой к этой электронной книге или на сайте [www.gutenberg.org](http://www.gutenberg.org). Если вы находитесь не в Соединенных Штатах, то перед использованием этой электронной книги вам придется ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь.

**Название:** Греческая атлетика

**Автор:** Ф. А. Райт

**Дата выхода:** 7 июня 2021 [eBook #65554]

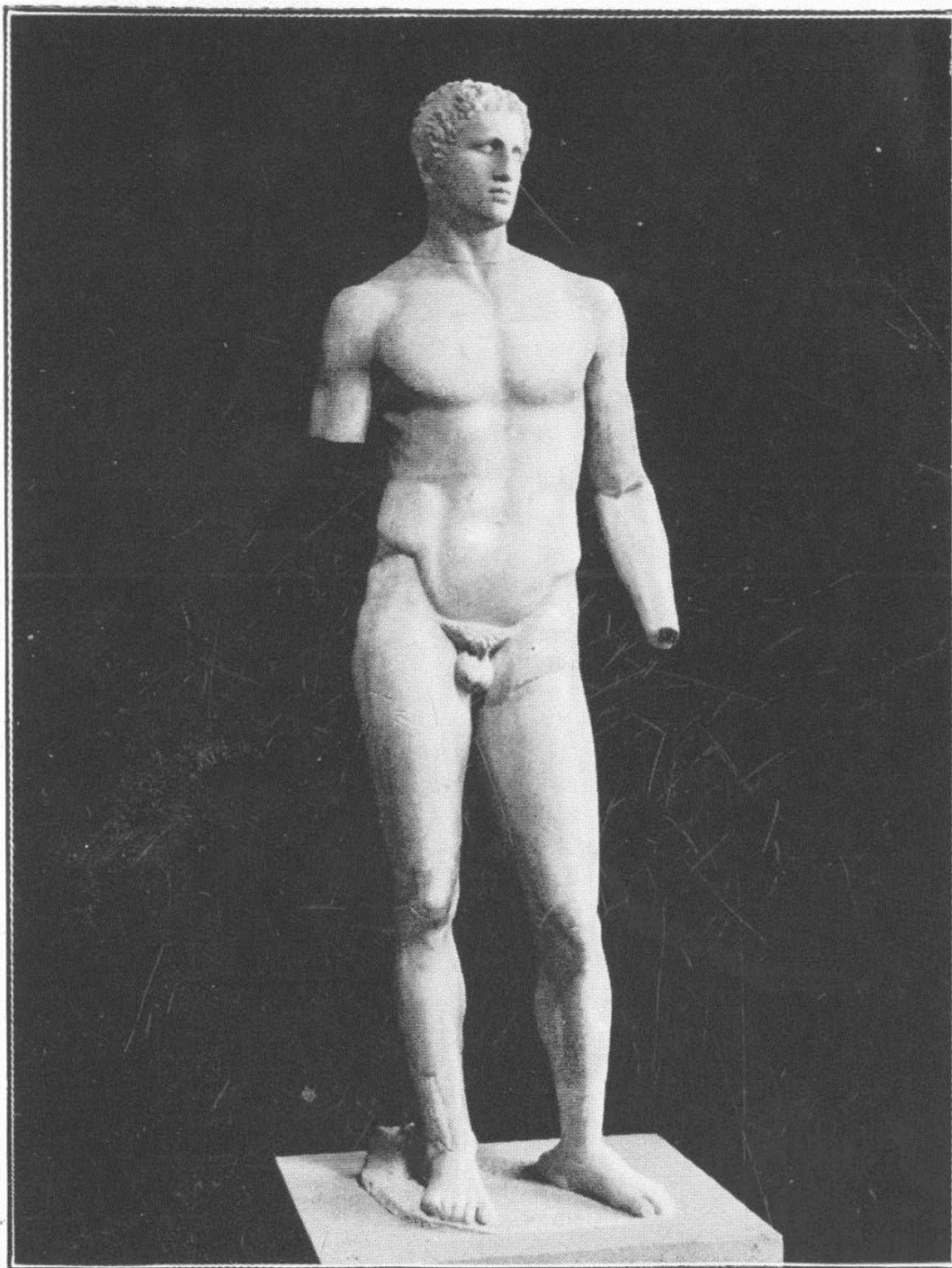
Последнее обновление: 18 октября 2024 г.

**Язык:** Английский

**Авторские права:** Эл Хейнс, Чак Грейф и канадская команда Distributed Proofreaders Canada на сайте <https://www.pgdpcanada.net>.

\*\*\* НАЧАЛО ПРОЕКТА GUTENBERG EBOOK GREEK ATHLETICS \*\*\*

---



АГИАС ЛИСИППА (Дельфы)

## Греческая атлетика

Ф. А. Райт

Лондон  
Джонатан Кейп Лтд

ВПЕРВЫЕ ОПУБЛИКОВАНО В ЖУРНАЛЕ МСМХХV  
СДЕЛАНО И НАПЕЧАТАНО В ВЕЛИКОБРИТАНИИ  
ИЗДАТЕЛЬСТВОМ "БАТЛЕР И ТАННЕР ЛТД  
ФРОМ И ЛОНДОН

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ                          | 9   |
| 1. АТЛЕТИКА И АТЛЕТИЧЕСКИЕ ФЕСТИВАЛИ | 13  |
| 2. ГИМНАСТИКА И ВОЕННАЯ ПОДГОТОВКА   | 28  |
| 3. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ             | 61  |
| 4. ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ  | 83  |
| 5. ТРАКТАТ ГАЛЕНА О МАЛОМ ШАРЕ       | 108 |
| ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ               | 123 |

## ИЛЛЮСТРАЦИИ

|                                                                         |                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| АГИАС ЛИСИППА ( <i>Дельфы</i> )                                         | <i>Фронτισпис</i> |
| ВОЙНЫ ( <i>Галерея Уффици, Флоренция</i> )                              | 30                |
| Состязание борцов ( <i>Афины</i> )                                      | 36                |
| ДИСКОБОЛ МИРОНА                                                         | 40                |
| Внутренние виды спорта ( <i>Афины</i> )                                 | 76                |
| ПОБЕДА ПАЙОНИОСА ( <i>Олимпия</i> )                                     | 104               |
| ВСТРЕЧА В МАЛЕНЬКОМ БАЛЛЕ ( <i>Афины</i> )                              | 110               |
| ХОККЕЙНЫЙ МАТЧ ( <i>основание статуи, найденное в Афинах, 1922 г.</i> ) | 116               |

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В предыдущем томе [A] была предпринята попытка изложить принципы, которых придерживались греки в трех родственных искусствах - актерском, музыкальном и живописном; и показать, как в некоторых аспектах мы не смогли улучшить их практику. Возможно, сомнительно, что масса наших соотечественников когда-либо проявит глубокий интерес к законам, управляющим правильным использованием цвета, звука и жеста; и даже если будет доказана наша неполноценность в искусстве, вероятно, к такому положению отнесутся с благодушием.

Но с атлетикой дело обстоит иначе, и в этой книге, после краткого рассказа о греческой гимнастике и физической подготовке, я с некоторым сомнением осмелился поднять вопрос о том, не превосходили ли греческие системы телесной культуры в некоторых отношениях наши, и не были ли в целом афиняне V века до н. э. более тонким и здоровым народом, чем англичане наших дней.

До 1914 года подобные сомнения могли и не возникнуть. Но одна из многих неприятных истин, которую открыла война, заключалась в том, что физическое состояние нашего среднего гражданина средних лет было далеко не таким, каким оно должно быть. В самом деле, любой человек, в чьи обязанности входило осматривать новобранцев, если он был хоть немного знаком с работами греческих скульпторов, должен был часто с болью замечать разницу, которая была очевидна между фигурой типичного греческого атлета и фигурой типичного английского горожанина.

Причины такой бедности телосложения были разнообразны - городская жизнь, алкоголь, никотин, сидячая работа, неподходящая пища, но была одна, которая затмевала все остальные, - полное незнание строения и функций человеческого тела. К этому незнанию почти всегда добавлялось полное отсутствие знакомства с элементарными принципами гимнастики. Было очень мало мужчин, которые не проявляли бы страстного интереса к успехам какой-нибудь футбольной команды, и столь же мало было тех, кто когда-либо задумывался о своем собственном физическом состоянии.

Игры, безусловно, имеют огромную ценность для современной Англии, и нам удалось сделать из них настоящий инструмент нравственного воспитания. На крикетном и футбольном поле развивались такие национальные качества, как индивидуальная инициатива и жизнерадостное послушание, воспитывались такие добродетели, как мужество, выносливость и самоконтроль. Но современный человек склонен относиться к играм слишком серьезно, а соревновательному элементу в них он придает совершенно абсурдное значение. В крикете, футболе или теннисе нет особой разницы, какая сторона победит, лишь бы все участники получили свою долю физической нагрузки. Истинная цель игры заключается не в том, чтобы обеспечить бег, очки или голы, а в том, чтобы развить и увеличить силу каждой части нашего тела.

С другой стороны, гимнастика в самом широком смысле этого слова не воспринимается достаточно серьезно. Долг и удовольствие каждого мужчины и каждой женщины среди нас - сделать себя такими здоровыми и красивыми, какими их задумала природа. Для этого игра - не просто просмотр игр - имеет определенную ценность, но она не заменит правильно разработанной системы гимнастических упражнений. Знание правильных методов имеет здесь первостепенное значение, и поэтому я посвящаю эту книгу нашим настоящим экспертам в области физической науки - инструкторам по гимнастике в армии Его Величества.

## Легкая атлетика и атлетические фестивали

АТЛЕТИКА, будь то древняя или современная, - это широкий термин, охватывающий большое поле телесных упражнений, а границы между спортом и атлетикой часто трудно установить. Но можно с уверенностью выделить четыре основные ветви физической энергии.

1. Собственно легкая атлетика, где основной чертой является соревнование с почти неизменным сопутствующим ему призом - атлоном; эти две вещи настолько тесно связаны друг с другом, что, как в "Гран-при", одно и то же слово используется для обозначения гонки и награды.
2. Гимнастика, тренировка тела с помощью системы упражнений, в которых обнаженные конечности получают свободу действий. Соревнования здесь часто заменяются совместными действиями, и существует тесная связь с родственными искусствами - музыкой и медициной.
3. Дрель, особая форма телесной подготовки, которая необходима для того, чтобы подготовить человека к обязанностям солдата. Она включает в себя все разновидности военных упражнений и упражнений с оружием и отличается от атлетики и гимнастики тем, что ее формальная цель - чисто утилитарная.
4. Различные игры, в которые играют поодиночке или в компании и для которых обычно требуется какой-либо инвентарь - мяч, палка или обруч. На сайте обычно присутствуют элементы соревнования и объединения усилий, но приз не является обязательным.

История организованной легкой атлетики в Греции очень длинная и насчитывает около двенадцатисот лет. Олимпийский реестр победителей в соревнованиях по бегу начинается с 776 года до н. э., этот год был принят за первую Олимпиаду, когда в третьем веке до н. э. олимпийский реестр вошел в обиход как признанный метод отсчета дат. Список, составленный Юлием Африканом с 776 года до н.э. по 217 год н.э., сохранился в целости и сохранности у Евсевия. В третьем веке нашей эры Римская империя, подвергшаяся нападению готов, была вынуждена призвать греков вновь сражаться за свою родину, и даже когда вторгшиеся орды были отбиты, последствия их опустошения все еще ощущались. Олимпийские игры, как постоянный институт, очевидно, прекратились после готского нашествия, а политика Константина ускорила процесс упадка. Христианство, ставшее официальной религией, не слишком благосклонно относилось к древним праздникам, и в конце концов Феодосий I, вероятно по совету святого Амвросия, в 393 году н.э. отменил игры императорским эдиктом. Последним известным истории олимпийским победителем стал некий армянский рыцарь, человек гигантской силы, по имени Вараздад.

Вряд ли найдется другой греческий институт, который имел бы столь долгую карьеру. Через столетия, от эпохи тиранов до великой эры свободных государств; от возвышения Македонии до господства, через смутные годы Ахейской и Этолийской лиг; пока Греция лежала подавленной под властью римского сената и пока она переживала свое краткое возрождение процветания при Римской империи; несмотря на все превратности судьбы, из года в год проводились Олимпийские игры. Есть что-то впечатляющее в этой преемственности, связывающей воедино столь разные периоды, и историки в полной мере подчеркивают заслуги Олимпии в подчеркивании чувства национального единства и доброй воли. Однако здесь не обошлось без преувеличений, и никто не может сказать, что эти

атлетические фестивали создавали или поддерживали атмосферу мира среди постоянно враждующих греческих государств, так же как и то, что их недавнее возрождение в качестве международного события помогло принести гармонию в наши современные империи. Главной пользой всех этих собраний является стимул, который они дают местному и национальному патриотизму; но не превышает ли опасность таких соревнований их преимущества - вопрос еще не решенный, и, возможно, будет полезно вспомнить, что в Греции, несмотря на общую популярность атлетики, два ведущих государства, Афины и Спарта, в величайший период своей истории держались несколько отстраненно. Причины, побудившие их к этому, были разными: для Афин атлетика была слишком специализированной, для Спарты - недостаточно специализированной. Но факт остается фактом: два города, подарившие нам большую часть ценного в греческой культуре, не проявляли особого интереса к этой конкретной организации.

Афинянин в своем безразличии, вероятно, находился под влиянием различных течений мысли. В нем была старая ионийская жилка мягкости, которая делала неприятным тяжелое напряжение атлета и привела к образованию прилагательного *athlios*, "бедственный", от существительного *athlon*; дух, который рассматривал работу как "плагиатную неприятность", переноску тяжестей как "вульгарную", а любую форму ручного труда как ниже достоинства джентльмена. Было и более тонкое чувство, что чрезмерное увлечение атлетикой скорее огрубляет, чем облагораживает человеческое тело, развивая отдельные мышцы в ущерб общей грации, и тем самым разрушая ту *eutrapelia*, готовую ловкость ума и конечностей, которую афиняне ценили больше всего. Наконец, существовало справедливое убеждение, что атлетика сама по себе - лишь средство для достижения цели, здоровья тела, и что, хотя эта цель желательна, здоровый ум еще важнее. Именно эту точку зрения представляет Ксенофан Колофонский (576-480 гг. до н. э.), когда говорит:

"Неправильно предпочитать силу благам мудрости: наша мудрость лучше, чем сила людей и лошадей. Не быстрота ног дает городу хорошее управление, не тучность в темные места земли".

В следующем веке Еврипид повторяет эту жалобу, причем в более горьких выражениях:

"Из всех бесчисленных зол в Греции ни одно не хуже, чем племя атлетов. Рабы своего живота, они не умеют ни зарабатывать деньги, ни переносить бедность. В ранней юности они кажутся прекрасными парнями и щеголями, любимцами города; но когда приходит старость, их, как изношенные плащи, отбрасывают в сторону".

И во всех этих бедах виноваты, прежде всего, атлетические собрания с их толпами бесполезных зрителей. Принцип оценки неверен, ибо

Кто мастерством в борьбе, или поднятием диска, или ловким ударом в челюсть когда-либо помогал своей родине, даже если он выиграл приз? Будут ли люди сражаться с врагом, держа дискос в обеих руках, или они вернутся домой, пробив щит врага одним кулаком? Никто не думает о такой глупости, когда стоит рядом с холодной сталью".

Эти последние строки, хотя и написаны афинским поэтом, отражают спартанские причины ухода из Олимпии. В начале фестиваля - с 720 по 576 год до н. э. - число спартанских победителей в списке очень велико и свидетельствует о неоспоримом превосходстве спартанцев. После 576 года они почти полностью прекращаются, и исчезновение Спарты совпадает с начавшейся тогда специализацией атлетики. В Дельфах, Коринфе и Немее небольшие местные игры были преобразованы в национальные фестивали, которые надеялись соперничать с Олимпией. Помимо четырех больших фестивалей, было

организовано бесчисленное множество мелких соревнований - в Афинах, например, в Аргосе и в Пеллине, и первым результатом стало явное повышение уровня атлетических выступлений, так что для достижения успеха стали необходимы определенные тренировки. Во-вторых, люди стали посещать собрания исключительно в качестве зрителей, а для ублажения праздной публики были введены дополнительные состязания - в музыке, поэзии, даже в красоте, - в результате чего в конце концов на этих собраниях стало почти столько же развлечений, сколько на средневековой ярмарке. Именно против такого сочетания международного веселья и индивидуальных призов и протестовала спартанская система. Спарта для спартанцев" - таков был принцип спартанского государства, и чужеземцы, пытавшиеся обосноваться в Лакедемонне, удалялись с помощью довольно жестких методов. В государстве, где всякая личная инициатива не поощрялась, не могло быть места международному атлету, которого поэты и скульпторы чествовали только за его личную доблесть. Более того, атлетика, которую спартанцы готовы были поддерживать как полезный вид отдыха, направленный на производство того, что только, по их мнению, было важно для государства - хороших солдат, в шестом веке до нашей эры стала самоцелью, и пропасть между специализированным атлетом и солдатом очень быстро начала увеличиваться. Спортсмен вскоре стал профессионалом если не по имени, то по сути, и у него почти не оставалось времени ни на что другое, кроме тренировок. Появился класс профессиональных инструкторов, и Спарта, сначала исключив тренеров, в конце концов запретила своим гражданам участвовать в подобных соревнованиях. Она видела, что дух профессионального атлета враждует с воинским пылом, который она стремилась создать, и поэтому примерно с середины шестого века практически отошла от активного участия в олимпийском фестивале.

Однако отказ Спарты имел и политические причины, и был лишь частью общего неодобрения тиранов. Если она, дорийский бык, олицетворяла принцип индивидуальной изоляции, то тиран, ионийский конь, был поборником экспансии и национального единства. Спортивные праздники были для тиранов одним из нескольких средств, с помощью которых можно было поощрять торговые и социальные связи всех греческих государств, как на материке, так и за морем, а период процветания тиранов был также периодом, когда было учреждено большинство Панэллинских игр. Периандр, тиран Коринфа, основал Истмию около 586 года до н. э.: Клистен, тиран Сикиона, примерно в то же время помог амфикионам основать Пифию: Немейские игры, начавшиеся в 573 году, почти наверняка обязаны своим значением одному из тиранов Аргоса, сменившему Фидона. Что касается самого Фидона, то его, вероятно, следует считать вторым основателем Олимпийских игр, и именно под его влиянием местный фестиваль превратился в национальное собрание, где могли встретиться Восток и Запад. Мы знаем, что главной целью его политики было содействие свободному общению с Южной Италией и Сицилией, и географическое положение Элиса, выходящего на западную сторону моря, вероятно, было важным фактором в его планах.

Но как бы то ни было, а мы слишком мало знаем о Фидоне, чтобы быть догматиками, несомненным фактом является то, что Олимпийские игры были реорганизованы руководителями в Элисе в начале VI века до н. э. Фестиваль, который раньше проводился только один день, теперь был расширен, а главными соревнованиями стали гонки на колесницах и одиночных лошадях, которые заняли важное место, отведенное ранее простым беговым и борцовским матчам, которые одобряли только спартанцы. Гонки на колесницах, за исключением тех случаев, когда они улучшают породу лошадей, не имеют никакой военной ценности, а также требуют значительных затрат денег, времени и хлопот, которые, по мнению Спарты, можно было бы использовать лучше; но они точно подходили торговым князьям Запада, и после 550 года до н. э. мы видим, что греки Италии и Сицилии всегда играли очень заметную роль в Олимпии. Из десяти выявленных там сокровищниц пять

принадлежали им, и, обладая теми материальными ресурсами, которых так не хватало доморощенным грекам, они могли как часто выигрывать гонки на колесницах, так и заказывать Пиндару празднование своих побед. Среди других мест, особенно успешных в атлетических состязаниях, - великая африканская колония Кириная, остров Родос, откуда прибыл знаменитый атлет Доризей, и, что весьма любопытно, маленькое государство Эгина, для граждан которого Пиндар написал не менее одиннадцати из сорока четырех эпиникийских од, которыми мы располагаем сейчас. Афины были представлены эпизодически, Спарта - никогда.

В начале пятого века четыре великих игры прочно вошли в жизнь. Олимпийские проводились в первый год каждой Олимпиады; Немейские и Истмийские - во второй год, Пифийские - в третий, Немейские и Истмийские - в четвертый. Таким образом, каждый год греческий атлет мог участвовать в одном соревновании, а в разные годы - в двух. Из всех четырех игр Немейские были самыми чисто атлетическими, как и подобает празднику, где старые пелопоннесские традиции все еще сохраняли часть своей жизненной силы. Пифии придавали литературным и музыкальным состязаниям гораздо большее значение, чем остальные; одним из главных событий было чтение "Гимна Аполлону", также проводились состязания в игре на флейте. На Истмийских островах, которые чаще всего посещали афиняне, особенно заботились о зрелищах и устраивали множество всевозможных представлений. Но Олимпийский фестиваль, первый из четырех, всегда сохранял свое главное место, имея, кроме того, неоспоримое преимущество - место, специально разработанное и отведенное для этого великого события. Игры были для правящих семей Элиса тем же, чем оракул был для правящих семей Дельф - источником почета, прибыли и богатства, и все усилия были направлены на то, чтобы прославить и украсить участок Зевса Олимпийского.

Об этом участке, Алтисе, мы имеем очень полное описание древнегреческого путешественника Павсания, который посетил его во втором веке нашей эры. Следуя его указаниям, немецкие археологи при содействии своего правительства в 1875-1881 годах с особой тщательностью раскопали большую часть этого участка и обнаружили там, *в частности*, почти все внешние храмовые скульптуры, Гермеса Праксителя и Победу Пелония, хотя им не удалось найти никаких следов величайшего сокровища - сидящей фигуры Зевса работы Фидия.

Алтис - это четырехугольное пространство, где сейчас пасутся козы, примерно 750 футов в длину и 570 футов в ширину, лежащее между рекой Алфеей на юге и низким, но крутым холмом, густо поросшим соснами, древней горой Кронос, которая возвышается на севере. Сразу к западу между высокими песчаными берегами в Альфеей впадает река Кладеус, которая сейчас, летом, представляет собой лишь струйку мутной воды, бегущую по широкому гравийному руслу, но в старые времена была судоходным потоком.

На самом участке стояли храм Зевса, построенный архитектором Либоном около 460 года до н. э. для размещения статуи бога; храм Геры, одна из древнейших греческих святынь, датируемая, возможно, десятым веком до н. э.; сокровищницы различных государств; и Дом совета. Стадион размером 230 на 32 ярда, где проходили атлетические состязания, находился за пределами участка в северо-восточном углу, а зрители размещались на земляных насыпях, которые могли вместить до сорока пяти тысяч человек.

Фестиваль проходил во время одного из летних полнолуний, и как только было объявлено священное перемирие, зрители стали стекаться по морю и суше со всех концов греческого мира. Первый день из пяти, на которые были продлены игры в 472 году до н. э., прошел в

жертвоприношениях и общем празднестве, а участники и судьи, элланодики, принесли клятву честного поведения. На второе утро с рассветом судьи в пурпурных одеждах проходили на специально отведенные для них места, глашатай объявлял имена участников, и день проходил в гонках на колесницах и лошадях, а также в соревнованиях по пятиборью среди мужчин; венец из дикой оливы, который был единственным призом, судьи вручали победителям по завершении каждого состязания. Состязания мальчиков проводились на третий день, мужские скачки, борьба, бокс и панкратион - на четвертый, а последним состязанием была гонка мужчин в доспехах. На пятый день снова совершались жертвоприношения, а вечером устраивался торжественный банкет, на котором развлекали победителей. Это было началом прославления атлетов, против которого так сильно возражала Спарта, и их возвращение домой обычно становилось поводом для самых тщательных торжеств. Например, Эксайнетос из Агригентума, выигравший в 416 году до н. э. пешие скачки, был привезен в город на колеснице, к которой были привязаны его сограждане, и сопровождался тремя сотнями повозок, запряженных белыми лошадьми. Особенно в западных государствах им иногда оказывалось почти божественное поклонение: их подвиги запечатлены на каменных памятниках, песни, сложенные в их честь, исполнялись группами юношей и девушек, а до конца жизни они имели привилегию первого места на всех общественных праздниках, а часто и право бесплатно принимать пищу в ратуше.

Все это было частью преувеличенной пышности, с которой проходил сам праздник во всех его деталях: процессии, пиры, провозглашения и жертвоприношения, где каждое государство соревновалось с другими в демонстрации золотых и серебряных тарелок и показе всех богатств, которыми они обладали. Показное поведение не было распространенным недостатком в Греции, но в Олимпии оно имело полный размах. Два худших недостатка греческого характера также были заметны там - презрение к женщинам, которое запрещало любой женщине даже присутствовать на соревнованиях, и преувеличенное представление о расовой чистоте, которое закрывало доступ всем соперникам, кроме тех, кто имел неоспоримое греческое происхождение. Но зрелище должно было быть великолепным, и оно, несомненно, вдохновило некоторые из лучших произведений греческого искусства. Возведение статуи в Альтисе было одной из почестей, оказываемых победившим атлетам, чтобы прославить их триумф, и если победитель не мог сам оплатить расходы на установку такого памятника, то расходы часто брал на себя его родной город. Во дворах Олимпии, - как говорит Уолтер Патер, - быстро собралось целое население из мрамора и бронзы - целый мир портретов, из которого, как очищенная и совершенная сущность, идеальная душа, вышли *Диадумен* и *Дискобол*". Павсаний приводит список великих скульпторов, чьи работы все еще стояли в его время: Агелаида, Пифагор, Каламис, Мирон, Поликлит, Лисипп и, возможно, Фидий - и эти обнаженные фигуры установили канон телесного совершенства, который имел не малое влияние на реальную жизнь.

Поэты также соперничали со скульпторами в прославлении олимпийского победителя. Симонид Кеосский и Вакхилид воспевали ему хвалу, а в эпиникийских одах Пиндара мы имеем величайший из всех памятников атлетическому духу - "Стих, который весь из золота, вина и цветов, и сам по себе - цветок, или "жидкий нектар", или "сладкий плод души его, для людей, победивших в играх". "Как из богатой руки, подняв кубок, радуясь росе виноградной, дарит юноше": здесь звучит лейтмотив стиха Пиндара. С непревзойденной в любом языке хоровой музыкой, с богатством легенд и мифов, с накоплением эпитетов и метафор, Пиндар свидетельствует о гордости физического совершенства. И при всем величии его од примечательно, что ему явно не хватает как спартанской добродетели простоты, так и афинского стремления к экономии сил.

Его душа радовалась великолепию - великолепию величественных дворцовых залов, где колонны были из мрамора, а антаблементы из кованого золота; великолепию храмов богов, где восковое искусство скульптора приводило самих божеств к обитанию с людьми; великолепию городов с белыми колоннами, сверкавших на берегах Эгейского и Сицилийского морей; великолепию священных Панэллинских игр, вихревых колесниц и пламенной грации чистокровных скакунов, обнаженных стройных конечностей атлетов, мужчин и юношей.'

Великолепие было идеалом и ахейского вождя, и коринфского тирана, и олимпийского судьи. Но суровый урок персидских войн привел греческий народ в пятом веке к более высоким вещам, и истинный дух атлетики перешел от великолепного участка олимпийского Зевса к простым тренировочным площадкам, которыми располагал каждый город. Олимпия и ее призы перешли в руки профессионалов, но гимнастика осталась неотъемлемой частью национального образования.

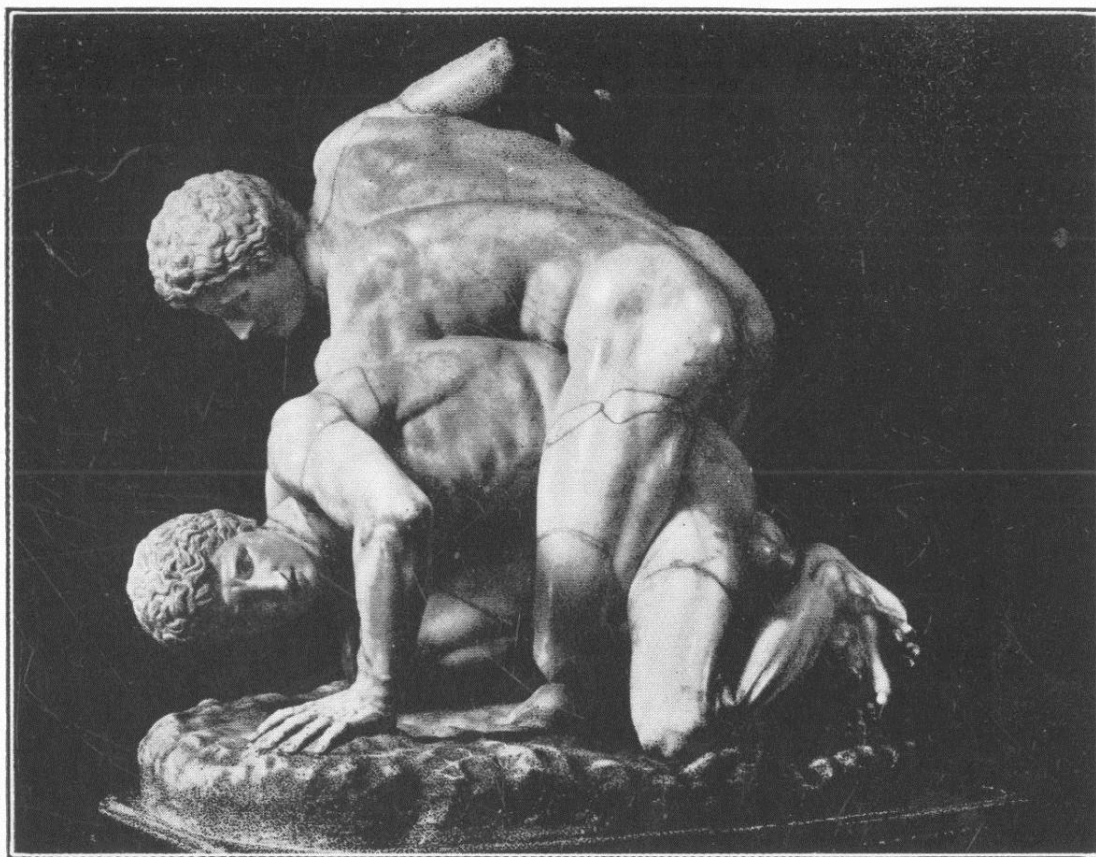
## 2

### Гимнастика и военная подготовка

Различные атлетические упражнения, которые здесь для удобства объединены под словом "гимнастика", делятся на три основных класса, зависящих соответственно от силы тела, ног и рук. К первому классу относятся бокс и борьба, ко второму - бег и прыжки, к третьему - метание диска и копья. Последние пять из этих шести видов спорта - бокс исключен - образовали Пентатлон, комбинированное состязание из пяти видов, организованное так, чтобы удовлетворить всесторонне развитого военного атлета, для которого греческая атлетическая подготовка в лучшем виде была специально разработана. В таких соревнованиях, вероятно, на первом месте стояли бег, а борьба - на последнем; три средних вида - полевые соревнования, как мы их называем, прыжки, метание копья и метание диска - были теми, которые особенно отождествлялись с системой пяти видов спорта, направленной на создание не специализированного атлета, а человека, сочетающего силу с ловкостью и мастерством. Победа в пятиборье зависела не от успеха во всех видах, а от системы оценок; победа в трех состязаниях была достаточной сама по себе, но если никто из участников не побеждал трижды, а два спортсмена имели по две победы, то, высокой вероятностью, учитывались вторые и третьи места.

Из отдельных упражнений, пожалуй, самым любимым была борьба. Это самый древний из всех видов спорта, а для греков - один из самых важных. Для них это была и наука, и искусство. Тесей, ее изобретатель, согласно мифу, был обучен правилам самой Афиной. Одной победы было недостаточно, победитель должен был победить изящно и в соответствии с предписаниями школ. Именно от борьбы палестра получила свое название, а греческий язык полон метафор и выражений, заимствованных из технической фразеологии ринга. Состязания между Гераклом и Антеем и между Аталантой и Пелеем - два наиболее известных и часто изображаемых эпизода героической саги, а борьба была одним из видов спорта, в котором в некоторых государствах - например, в Спарте и на Хиосе - женщинам разрешалось принимать участие, соревнуясь даже с мужчинами. Обучение проводилось в школе; существовали отдельные правила для мужчин и мальчиков, а различные движения, захваты и броски преподавались по системе постепенного усложнения; использовались учебники, и фрагменты такого руководства недавно были найдены на египетском папирусе. Существовало два основных стиля: вертикальная борьба, в которой целью было повалить противника на землю, для победы необходимо три падения и борьба на земле, в которой

борьба продолжалась даже после падения, пока один из бойцов не уступит. Однако только первый стиль считался строго законным, а второй был лишь частью панкратиона. Поза грека перед схваткой была очень похожа на позу современных борцов, и ее прекрасно иллюстрирует пара статуй мальчиков из Неаполя, которые можно увидеть в садах на набережной. Стоя квадратом друг к другу, они пытались провести захват спереди или сбоку. Защита часто заключалась в захвате запястья противника, что могло привести к наступлению, если удавалось захватить его локоть и выполнить бросок, который мы называем "летающей кобылой". Из передних захватов тела наиболее эффективным был захват талии обеими руками и последующее поднятие противника с ног - такой захват использовал Геракл против Антея. Из боковых бросков самым известным был "завал", обычно приписываемый Тесею, когда одна рука проходила вокруг спины противника, а другая просовывалась под него. Другим излюбленным приемом был захват за шею - сильная шея была необходима борцу, и когда она была зафиксирована, внезапный поворот корпуса приводил к броску, который мы называем 'cross-buttock'. Во всех видах борьбы подножки играли важную роль, и в греческом языке существует очень большое количество технических терминов для обозначения различных подножек, которые



Борцы (Галерея Уффици, Флоренция)

использовались. Каждый район Греции имел свой собственный стиль, и эти различия в методах помогали поддерживать активный интерес к борьбе и уберечь ее от болезни профессионализма, так что даже когда другие виды спорта были разрушены, борцовский ринг все еще оставался полезным и популярным учреждением.

Именно этой популярностью в реальной жизни объясняется частота описаний борцовских поединков в греческой литературе. Два из них, по крайней мере, стоит процитировать: первый - из *"Илиады"*, книга XXIII, поединок между Аяксом и Одиссеем на погребальных играх Патрокла:

Он сказал; и сразу же поднялся гигантский  
Аякса Теламона: с ним поднялся  
Улисс, искусный во всех хитростях.  
Опоясанные поясом, в кольце они стояли,  
И каждый, крепко схватившись, за каждого ухватился;  
Как стоят два стропила в высоком доме,  
Каждый подпирает каждый, искусный зодчий  
Чтоб ярость шторма выдержать.  
Скрипели их хребты под ударами и напряжением  
сильных рук; пот лился с них, как дождь;  
И кровавые шрамы сине-фиолетового оттенка  
На их боках и плечах появились кровавые болячки.  
За победу и кованный треножник боролись.  
Не мог Улисс Аякса низвергнуть,  
И Аякс Улисса на землю не поверг,  
Так упорно он стоял; но когда греки  
Устали от долгой затяжной борьбы,  
Тогда к Улиссу обратился могучий Аякс:  
"Улисс мудрец, Лаэрта божественный сын,  
Или ты меня подними, или я тебя подниму":  
Решенье нашей борьбы - за Иовом".  
Сказал он и поднял Улисса с земли;  
И не вспомнил он о своем древнем ремесле,  
Но ногу зацепил и нанес резкий удар  
По впадине колена, сустав  
Уступил, и великан Аякс назад упал,  
Улисс на грудь его; народ увидел,  
и изумился. Тогда Улисс в свою очередь попытался  
Аякса поднять; немного продвинулся он,  
Но не смог поднять его с земли;  
И колено подкосил, и оба вместе упали,  
И бок о бок, оскверненные пылью, лежали они.  
(Гомер: *Илиада*, XXIII, 820-851,  
перевод Дерби).

Второе описание отделено от Гомера примерно двенадцатью веками, но оно столь же энергично. В десятой книге *"Истории Эфиопии"* Гелиодора герой Теаген в качестве последнего испытания перед тем, как завоевать свою возлюбленную Хариклею, сражается с крепким Эфиопом, и в причудливой елизаветинской версии Андердауна этот отрывок выглядит следующим образом:

"Тогда он взял пыль и насыпал ее на руки и плечи, и вытянул вперед руки, и взял опору, и немного согнул ноги, и опустился на ноги, словом, все части его тела были готовы, так что он стоял и с большим желанием стремился к преимуществу в конце поединка". Эфиоп, видя это,

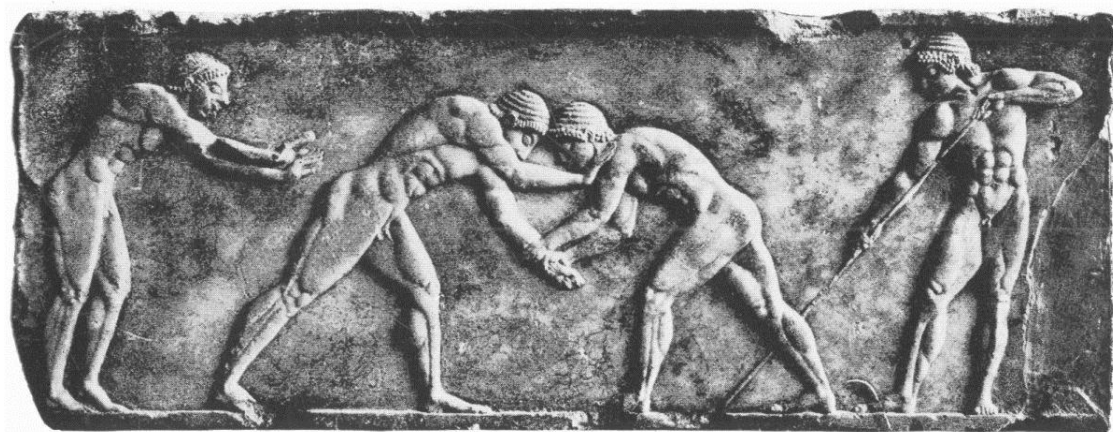
злобно рассмеялся и стал презрительно торжествовать над ним: он внезапно бросился на него и локтем ударил Теагена в шею, так больно, как если бы он ударил его копьем, а затем отступил назад и снова рассмеялся над своим глупым замыслом. Но Теаген, как человек, всегда с колыбели воспитанный в борьбе и всесторонне обученный меркурианскому искусству, счел за благо сначала уступить место и испытать силу своего противника, и не противостоять столь грубому насилию, но с искусством обмануть его. Поэтому он опустился ниже и, сделав вид, будто очень опечален, лег на другой бок, чтобы принять другой удар. И когда Эфиоп снова налетел на него, он сделал вид, будто должен упасть плашмя на лицо; Но как только Ефиоп стал презирать его и воодушевился, и в третий раз подошел неосмотрительно, и снова поднял свой арм, чтобы схватить его, подставив правый арм под его левый бок, подняв руку, он опрокинул его навзничь, и, бросив себя под его арм питты, вцепился в его пузо с большим трудом, и заставил его пятками упасть на колени, а затем вскочил на спину и, обхватив его ногами за частные части, заставил его вытянуть ноги, которыми он упирался, и перетянул его руки через голову за собой, и опустил его животом на землю.'

Бокс, как и борьба, всегда сохранял свою привлекательность, и в своей древней форме имеет некоторые отличия от современного вида. В его истории было три этапа, которые во многом зависели от используемых инструментов борьбы. До начала четвертого века до нашей эры было принято наматывать на руки мягкие полоски кожи - *мейличаи*, которые, подобно нашим легким перчаткам, защищали костяшки пальцев и тем самым увеличивали силу удара, но сами по себе не увеличивали тяжесть удара. В начале четвертого века на смену *мейлихаам* пришли *перчатки-сфайры*, сделанные из твердых кусков кожи с выступающими и режущими краями, настоящее оружие нападения, как наши кастеты. На их основе был разработан римский *кестус*, в котором перчатка утяжелялась кусками железа и металлическими шипами, устанавливаемыми на костяшки пальцев.

В греческом боксе не было ринга и, следовательно, мало ближнего боя, не было раундов и, следовательно, темп был медленным, так как торопливая тактика отличала неподготовленного человека; наконец, не было классификации по весу; чем тяжелее человек, тем больше у него шансов на успех, так что мясная диета для боксеров была почти обязательной, и бокс стал практически монополией тяжеловесов. Поскольку на руках всегда были стринги или перчатки, борьба была невозможна, и в более поздние времена, по крайней мере, защита была очень важна. Кажется, достаточно хорошо известно, что удары по телу не практиковались, и в эпоху эллинизма бой обычно решался нокаутирующим ударом в челюсть. Но в лучшие времена греческий боксер свободно использовал обе руки, был активен на ногах и обладал значительным разнообразием атак. Введение тяжелых перчаток ослабило это искусство, и боксеры стали полагаться только на свой вес и защитные силы.

Обо всех этих этапах мы имеем множество свидетельств как в искусстве, так и в литературе, ведь бокс и его предварительные соревнования - одна из любимых тем вазописцев, а в поэзии, помимо рассказов о поединках между Одиссеем и нищим Ирусом в "*Одиссее*" и между Энтеллом и Даресом в "*Энеиде*", мы имеем действительно восторженное и искусное описание Феокритом великой борьбы между Амиком и Полидеуком. Битва описана так же ярко, как эпическое состязание в Деллах между Лавенгро и Пламенным Жестянщиком, и поэт, сделав ее поединком между старой школой научной деятельности и новым методом твердой силы, гениально привлекает наши симпатии с самого начала на сторону мастерства против грубой силы.

Тогда Амикус яростно набросился на него, играя обеими руками; но Поллукс ударил его по подбородку, когда он нападал, что еще больше разъярило его, и гигант запутал бой, налегая со всей силы и заходя головой вниз..... Но сын Зевса, шагая то в одну сторону, то в другую, поочередно наносил ему удары обоими кулаками и сдерживал его натиск, несмотря на всю его чудовищную силу. Как пьяный, покатился он под ударами героя и выплюнул красную кровь, а все принцы дружно закричали, заметив уродливые кровоподтеки у его рта и челюстей и увидев полузакрытые опухшей плотью глаза. Далее Поллукс принялся дразнить его, прикидывая со всех сторон, и наконец, видя, что тот совсем растерялся, нанес сокрушительный удар чуть выше середины носа под бровями и обнажил кость лба. Растянувшись на спине, великан упал среди цветов; но он снова поднялся, и бой продолжился с ожесточением. Они сильно избивали друг друга, налегая на увесистые стяги; но великан все время бил кулаками по груди и шее другого, а Поллукс, непобедимый, продолжал наносить жестокие удары по лицу своего противника". (Феокрит: *Идиллия*, XXII, 87-111.)



Борцовское состязание (Афины)

Бокс и борьба сочетались в панкратионе со многими другими приемами, такими как удары ногами, удушение, скручивание и т. д.; это было универсальное представление, совместное изобретение Геракла и Тесея, и рассматривалось Пиндаром и Филостратом как "самое справедливое из всех состязаний". В нем присутствовал элемент опасности, но он был не более жестоким, чем почти аналогичный метод джиу-джитсу; кроме того, строгие правила соблюдались судьями, которые внимательно следили за бойцами. Укусы и удары были строго запрещены, хотя их часто пытались наносить, как, например, Алкивиад. "Ты кусаешься, как женщина", - кричал его противник. Нет, - ответил молодой афинянин, - как лев". В Британском музее есть изображение на чашке, где один из игроков вставляет палец в глаз противнику, а судья спешит вперед с поднятым жезлом. Но почти все маневры руками, ногами и телом были допустимы. Можно было схватить противника за ногу и отбросить назад; можно было захватить его пятку или лодыжку, а затем, если удастся, вывернуть ногу из сустава; можно было с силой ударить его ногой в живот; можно было поставить ногу на талию противника и перекинуть его через плечо; можно было даже встать на собственную голову, если такая позиция казалась целесообразной. Все эти приемы использовались в положении стоя, но вопрос боя обычно решался на земле. Там вы можете выкрутить руку или кисть,

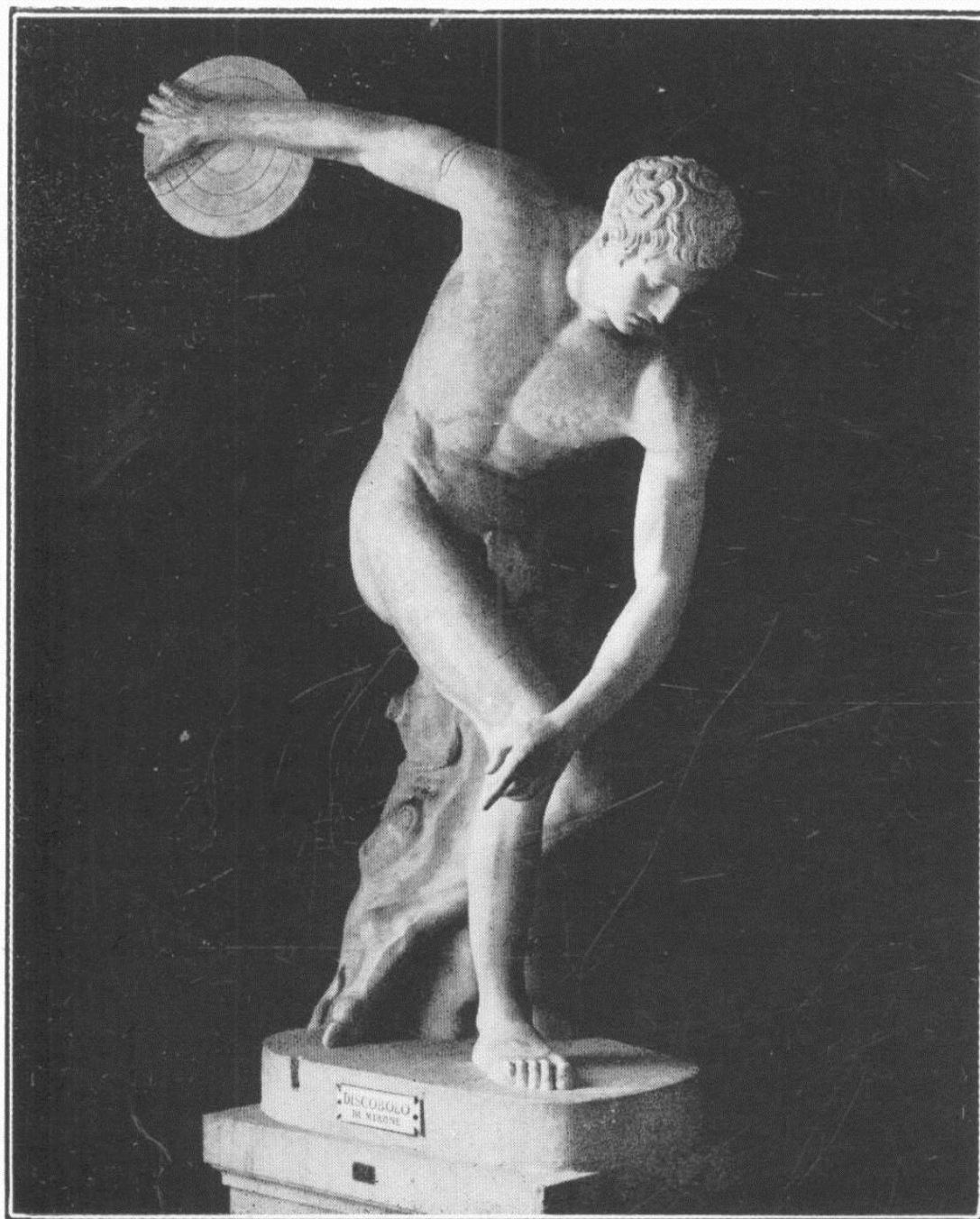
сломать пальцы, задушить. Разрешались любые захваты шеи, но любимым способом удушения был "лестничный захват", при котором вы садились на спину противника, обхватывали его ногами за живот, а руками за шею. Борьба на земле действительно была отличительной чертой панкратиона, и известная группа во дворце Уффици во Флоренции представляет собой один из последних этапов такого поединка.

О беге и прыжках мало что можно сказать, так как вполне возможно, что ни в одном из этих видов спорта грекам нечему было научить современных атлетов. Они были коротконогими людьми, и хотя у них могли быть некоторые преимущества в беге на длинные дистанции, они, вероятно, сильно уступали нашим специализированным бегунам-спринтерам: длина ноги должна говорить, и как в скачках "хороший большой" лучше "хорошего маленького", так и в беге на короткие дистанции длина шага обеспечивает победу. Но бег был очень популярен в Греции, и из восьми состязаний на ранних Олимпийских играх не менее четырех были бегом, три для мужчин - на 200 ярдов, 400 ярдов и три мили - и один для мальчиков. Дистанция бега - стад - представляла собой прямую полосу в 200 ярдов; на дистанции диаулос в 400 ярдов бегуны поворачивали у столба и возвращались к стартовой точке. Старт был обозначен двумя параллельными линиями, так как греческий бегун начинал в несколько стесненной позе, с близко поставленными друг к другу ногами. Бегуны бежали обнаженными, их тела были тщательно намазаны маслом, и для каждого мужчины на старте и на финише стоял столб, к которому он бежал; не было ни разделительных веревок, ни ленты. Изображения бегунов на вазах встречаются очень часто и наглядно демонстрируют разницу в стиле между спринтером и бегуном на длинные дистанции; на ранних вазах часто встречаются низкорослые, худощавые типы, на более поздних предпочтение отдается худощавым спринтерам. Наиболее известны имена бегунов на длинные дистанции - например, Фидиппид и Ладас, чья статуя работы Мирона вызывала даже большее восхищение, чем "Дискобол" того же мастера, - и в этих гонках особенно преуспели критяне и аркадяне, в то время как афиняне были лучше на коротких дистанциях. Помимо собственно скачек существовали различные беговые состязания; например, забег в доспехах, который был введен в Олимпии ближе к концу шестого века и являлся финалом игр; участники бежали в полном облачении - щите, шлеме и поножах. Другими подобными состязаниями были осхофория, где юноши бежали в женской одежде, и лампадофория, в которой зажженный факел несли одиночные бегуны или команды. Последние были очень популярны в Афинах, и они иллюстрируют разницу между древним и современным взглядом на бег. Они не были достаточно серьезными и специализированными для современных атлетических встреч, где все является вопросом рекорда, а пятая доля секунды имеет жизненно важное значение.

Прыжки также были сравнительно простыми и ограниченными. Прыжков в высоту и с шестом у греков не было, так как атлетика всегда была практичной, а поскольку в Греции не было изгородей, через которые солдаты могли бы перепрыгивать, не было необходимости практиковать прыжки в высоту в школе. Их прыжки в длину отличались от наших тем, что они всегда выполнялись с помощью прыжковых *гирь* - гантелей, очень похожих на наши гантели и используемых очень похожим образом. С этими предметами класс учеников тренировался вместе под музыку флейты. Прыжки как стоя, так и с разбега выполнялись со взлета в *яму-скамя*, и прыжки более чем на двадцать футов были обычным делом; пятьдесят пять футов, приписываемые Фаилу, - это невозможное преувеличение.

Но если в беге и прыжках нам почти нечему учиться, то совсем другое дело - "полевые состязания", метание копья и дискабола. Здесь греческая система постановки тела и развития мускулатуры давала их атлетам огромное преимущество и позволяла им легко выполнять движения, которые для наших современных тел кажутся почти невозможными.

Оба упражнения были особенно популярны в Афинах и рассматривались там как часть гимнастики, а не атлетики: то есть они были разработаны не как



ДИСКОБОЛ МИРОНА

а как средства повышения физической работоспособности.

Копье представляло собой легкую деревянную палку, обычно бессмысленную. Метание на дальность было гораздо более привычным, чем метание в цель, и для этого использовали стринги -*amentum*, закрепленные около центра древка копья. Такая тетива практически в четыре раза увеличивает дальность броска, но этот процесс требует длительной практики и,

конечно, очень искусственен по сравнению с естественным использованием копья на охоте или на войне. Греческая атлетика имела определенную цель, и мы можем быть уверены, что ценность упражнению придавал не сам бросок, а движения, необходимые для него. Эти движения, короткие, быстрые шаги перед броском и резкий поворот корпуса вправо, часто иллюстрируются на вазах; сам бросок изображен редко, и то с очень плохими результатами. Дискос представлял собой плоский и довольно тяжелый круг из бронзы. Его бросали из-за линии и в ограниченном пространстве, причем исключительно удачным был бросок на 100 футов.

## II

Таков краткий обзор гимнастических видов спорта и упражнений, которые составляли столь важную часть повседневной жизни грека. Каждый из них имел свою особую ценность в развитии силы определенной части тела, а взятые вместе они составляли полную и адекватную подготовку к тому, что для древнего гражданина было главным делом жизни - войне.

Нам, чья цивилизация основана на привычке к миру и для которых война означает отрицание всех гуманитарных наук, может показаться нелогичным думать о борьбе как о бизнесе. Но в Греции было не так. Война *была* искусством жизни, настолько превосходящим все остальные искусства, что рассматривалась не столько как случайное состояние, сколько как жизненная функция, столь же необходимая для существования, как дыхание, сон, еда и питье. Она принимала помощь, которую могли оказать другие искусства: атлетика делала солдата ловким и гибким; медицина поддерживала его здоровье; музыка флейты была полезна в походах; лирический поэт и драматург могли способствовать и возвышать воинский дух; но все это было подчинено одной всепоглощающей цели. Люди сражались, чтобы жить, и жили, чтобы сражаться.

Для греков именно война, а не мир, казалась естественным состоянием организованного сообщества. Война была частью их цивилизации: им нравилось воевать, и они воевали как джентльмены. Римляне, напротив, не испытывали любви к войне как таковой и сражались без особого внимания к правилам игры. И все же римляне были более успешны в ведении войны, поскольку, как говорит наш английский генерал, мужество, здравый смысл и хитрость - вот что необходимо для победы, и если под мужеством мы подразумеваем выносливость, то все три качества были скорее римскими, чем греческими. Римляне всегда стремились победить и покончить с этим, и ради этого они готовы были сражаться год за годом, чтобы в конце концов нанести врагу сокрушительное поражение и вернуться домой к своим горшкам с плотью. Греки довольствовались одним нерешительным успехом и никогда не пытались уничтожить своих противников, ведь тогда бы спор закончился. Для римлян, несмотря на их многочисленные походы, война была неприятным вмешательством в привычный образ жизни; для греков же она была просто захватывающим, но несколько опасным развлечением, которое, однако, было неотъемлемой частью служения гражданина государству.

Отношение греков можно легко понять, если вспомнить их историю. Они никогда не были, как римляне, пастушеской или сельскохозяйственной общиной. Их культура зарождалась на поле боя, и чем интенсивнее были боевые действия, тем интенсивнее были литературные и художественные усилия нации. Постоянный стресс от сражений в конце концов измотал расу, но он никогда не вредил их цивилизации. С самых первых дней на земле не было мира. Набеги морских пиратов, насильственные переселения народов, войны племен, торговые войны, династические войны - такова история Греции на ее первом, среднем и

заключительном этапах. Если война - это проклятие, которое может принести только зло, то греки были самой несчастной нацией, потому что шум битвы редко затихал, и вместо того, чтобы объявлять войну, они считали себя счастливыми, если иногда им удавалось объявить мир.

Это постоянное присутствие воинственного духа заметно во всем, что осталось нам от их искусства и литературы. На серебряных изделиях из Микеней мы видим, как минойцы сражаются обнаженными, приседая с луком и стрелами за щитами. На статуях из Эгины изображены мужчины, готовые к битве с копьем, щитом и мечом. Даже Паллас Афина, богиня мудрости и домашних искусств, обычно изображается в боевом облачении, а украшения ее храма - это в основном изображения битвы или подготовки к ней, сражения между кентаврами и лапифами и сбор конных воинов для торжественной процессии. Художники, как и скульпторы, находили свои главные темы в войне, либо в древних сражениях эпических сказаний, либо в реальной жизни парадной площадки и караульного помещения. Аттические вазы шестого и пятого веков, лучший пример подлинно народного искусства, повторяют мотив воина почти до пресыщения, и это потому, что гончар знал: по крайней мере, от этой темы его клиенты никогда не устанут.

То же самое происходит и в греческой литературе, от первой до последней. В гомеровских поэмах борьба - обычное дело человека. Поэт может представить себе сказочные страны, где борьба не является обычным правилом жизни, страну лотосоядных, фруктовые сады феакийцев, островные царства Цирцеи и Калипсо: но это все сверхъестественные волшебные места, где не действуют обычные повседневные правила. У Гомера мужчина должен сражаться на море и на суше, на колеснице или пешком, орудовать копьем и мечом, нападать и грабить или защищаться от набегов врага. Так же и лирические поэты следующей эпохи, начиная с Архилоха и ниже; они в первую очередь люди битвы, а уже потом - литераторы, оруженосцы бога войны, как восклицает Архилох:

"Мое копье - хлеб, белый хлеб,  
Мое копье - вино исмарийское,  
Мое копье - еда, питье и постель,  
С ним весь мир мой".

Тот же припев звучит в "Гибрисе Критском", стихи которого известны английским музыкантам по переводу Кэмпбелла:

"Мое богатство - мощное копье и клеймо  
И хороший щит из шкур недубленых.  
Который на руку я пристегиваю.  
С ними я пашу, жну, сею,  
С ними я заставляю течь сладкий урожай.  
И все вокруг меня шумят.

Но ваши рыцари, которые не гордятся тем, что владеют  
Массивное копье и хорошо сделанный щит,  
И не радуются, когда достают меч,  
О, я приношу этих бессердечных трутней  
В мгновение ока на костях их мозга  
Чтобы звали меня королем и повелителем".

Король и повелитель" - это единственные слова, которые лиристы используют для солдата, а элегические поэты повторяют эту идею в более серьезной манере, соответствующей их поэтической форме. Например, Тиртеус, хромой школяр, которого Афины одолжили Спарте, в тех стихах, которые спартанцы считали одной из главных причин своего военного успеха, подчеркивает высшую важность воинской доблести:

"Я никогда не запомнил бы человека и не придал бы ему значения из-за его быстроты ног или мастерства в борьбе, его величины или силы, его красоты или богатства. Он может быть царственнее Пелопса, красноречивее Адраста; но вся его слава не принесет ему никакой пользы, если он не будет человеком, умеющим сражаться. Это высшая добродетель, лучший спорт, высшая награда, которую может завоевать молодой человек".

Тиртеус, как мы видим из его стихов, считал поэтическое искусство вспомогательным по отношению к военному искусству, и величайшие из афинских драматургов разделяли его взгляды. Настоящая суть нападок Эсхила на Еврипида в *"Лягушках"* заключается в том, что последний недостаточно возвысил воинский дух народа, о котором старый поэт сказал:

"Их жизнь была в стволах ясеня и вяза, в ярких плюмажах, развевающихся широко, В копьях и поножах, и корсете, и шлеме, и сердце из шкуры семи быков".

Прозаическая литература дает нам те же свидетельства, что и поэзия. Фукидид и Ксенофонт рассматривают историю в основном как череду сражений и кампаний. О социальной истории своего времени они почти ничего не рассказывают, зато с самым пристальным интересом обсуждают мельчайшие детали стычек. Для них, как и для большинства их современников, война была единственным, что имело значение, великим делом и великим спортом жизни, и наши историки лишь в сравнительно недавние времена отошли от их точки зрения.

Вполне вероятно, что многие из тех афинян, о которых мы думаем только как о литераторах, воспринимались современниками совсем в другом свете. Эсхил, возможно, был более известен как один из героев Саламины, чем как драматург. Софокл был адмиралом, командовавшим афинским флотом в год после представления *"Антигоны"*, и анекдот о том, что его военное положение было обусловлено его литературными способностями, скорее всего, является литературной выдумкой. Фукидид был назначен командующим афинскими войсками во Фракии задолго до того, как приступил к работе над своей историей. Упорное мужество Сократа было доказано на поле Делиума, а Еврипид, этот самый острый критик военного духа, сорок лет прослужил в афинской армии, когда бои были самыми ожесточенными. Мы обычно представляем себе Перикла и Никию как гражданских министров, людей, занимающих такие же должности, как Питт и Уолпол: на самом деле большую часть своей жизни они были солдатами на действительной службе, а Клеон, который был почти профессиональным политиком, был готов в любой момент взять на себя командование трудной и опасной военной экспедицией и, более того, обладал достаточными техническими знаниями, чтобы довести ее до успешного завершения.

Поскольку каждый афинский гражданин был солдатом, служившим на равных условиях, не существовало военной касты и военной дисциплины в том виде, в котором мы ее знаем. Кавалерия, некогда бывшая уделом богатых классов, в V веке до н. э. ограничилась декоративными мирными функциями. Высшие офицеры армии избирались своими товарищами, ходили строем и не имели отличительных знаков.

Афинянин, который сам снабжал себя сложным снаряжением и был обучен определенному виду боя, отказывался становиться частью военной машины. Генерал был вынужден приспособливать свою тактику к нравам своих людей, и личный элемент в значительной степени учитывался во всех вопросах организации армии. Снаряжение гоплита было решающим фактором в стратегии и тактике, и характер боевых действий пятого века можно понять, только рассмотрев сначала оружие, которым был вооружен гражданский солдат, и то, как он привык его использовать.

Для того чтобы гражданин мог достойно сыграть свою роль в великой военной игре, требовалась длительная и постоянная телесная подготовка. В Спарте, полном типе милитаристского государства, все было подчинено физической подготовке, и даже в Афинах требования тела стояли выше требований разума, так что когда Сократу нужны были пациенты для его диалектики, он должен был отправиться в гимназию, чтобы найти их. И это было разумно, ведь только человек в отличной физической форме мог сражаться в условиях, которые предъявлялись к греческому тяжеловооруженному воину. Один только вес снаряжения гоплита поразил бы современного пехотинца. Его защитный доспех состоял из четырех частей: шлема, кирасы, поножей и щита; и даже первый из них, особенно если он был коринфского типа, был значительным грузом и сильно напрягал мышцы шеи. Он был очень тяжелым, в два раза тяжелее любого из имеющихся у нас средневековых шлемов, изготавливался обычно из толстого железа и полностью закрывал голову и шею. Для глаз и рта оставлялись отверстия, нос защищала вертикальная полоса из металла, а внутри была пришита подкладка из войлока или кожи, чтобы уберечь кожу от истирания. После пятого века, правда, коринфский тип стал выходить из употребления, и более распространенной стала аттическая форма. Она была значительно легче и по внешнему виду напоминала металлический колпак с дополнительными частями, защищающими шею, щеки и нос, которые можно было отсоединять по желанию. Она была изящна как по пропорциям, так и по украшениям: с ней обычно носили гребень, а часто и тройной гребень, причем три плюмажа держали на искусно смоделированных подставках.

В своем первом виде кираса состояла из двух бронзовых пластин, грубо вырезанных по форме тела и закрепленных по бокам и на плечах. Нижний край подворачивался, чтобы оставить свободными бедра, и таким образом нижние части тела были опасно обнажены. Кроме того, жесткий металл сильно сковывал движения, и на смену этому типу пришел собственно кюйрасс - одеяние, которое носилось примерно так же, как современный корсет, но из кожи, покрытой бронзой, и пристегивалось к груди с помощью плечевых ремней. Бронзовое покрытие в основном представляло собой круглые чешуйки, пришитые к коже проволокой и наложенные друг на друга так, что получалось три толщины металла.

Поножи представляли собой тонкие листы бронзы, облегающие ногу, которые сжимались и держались за счет собственной эластичности. Часто их украшали босыми, а фурнитура иногда была из олова или слоновой кости. Их длина варьировалась: одни доходили до колена, другие закрывали часть бедра, а на лодыжку надевалась накладная, чтобы нижний край не натирал ногу. Они служили скорее для защиты от мелких травм, царапин, синяков и т. д., чем для защиты от ударов копья, но их повсеместное распространение совпадает с исчезновением продолговатого щита в пользу меньшего овального, носимого на левой руке.

Гомеровский щит, "огромный, как башня", и достаточно большой, чтобы закрыть человека с головы до ног, в пятом веке полностью вышел из употребления. В искусстве у нас нет изображений, соответствующих описаниям в *"Илиаде"*, а герои, чьи сражения изображены на аттических вазах, вооружены либо круглым щитом, защищающим только тело, либо овальным щитом длиной около трех футов, который после 500 года до н. э. стал обычным

типом в Греции. Эти щиты обычно несли на себе герб их владельца и часто служили для идентификации его тела: человек и щит были неразделимы, и боец, выбросивший свой щит, показывал себя лишенным рыцарской чести. Характер гербовой символики варьировался так же, как и наши геральдические узоры. Иногда он был декоративным и зависел от индивидуального каприза: Капаней в пьесе Эсхила изображает голого мужчину с факелом, а под ним слова "Я сожгу твой город"; у Алкивиада это был просто маленький Купидон с игрушечным громоотводом. В других случаях дизайн создавал город или бог: например, у мантинейских гоплитов на щите был изображен трезубец, символ их государственного бога Посейдона; у фиванцев - сфинкс в память о *Oedipus*; у других на щите была просто начальная буква: у аргивян - Α., у сикионцев - дорическая *San*. Эти приспособления располагались на внешней поверхности: внутренняя часть щита снабжалась кожаным или металлическим ремнем через середину, через который пропусклась левая рука, и одной или двумя рукоятками из шнура или кожи по бокам и на концах для крепкой фиксации; ведь щит был тяжелым орудием, сильно отличающимся от легкого баклера, которым была вооружена конница и скирмишеры, и требовал сильных и хорошо тренированных мышц, чтобы эффективно держать его в напряжении боя.

Поэтому забег в доспехах, который часто называли просто "Щит", был не только одним из самых популярных гимнастических состязаний, но и имел очень практическое значение, хотя в качестве уступки человеческой слабости бегунам обычно разрешалось снимать с себя кирасу и поножи. Живописность забега особенно привлекала вазописцев, и мы имеем множество изображений этого вида спорта, лучшее из которых, пожалуй, находится на красном фигурном кубке в Музее Берлина. На одной стороне изображена группа из трех бегунов, правый из которых сгибается, готовый стартовать, левый поворачивает на полпути, а центральный спешит обратно на дистанцию. На другой стороне - три бегуна, один за другим, а в глубине вазы - одинокая фигура, довольно неспортивно оглядывающаяся назад во время бега.

Это все, что касается доспехов гоплита, но он также должен был нести свое оружие для нападения - меч и копье. Первое имело множество различных форм и греческих названий, но все его разновидности относятся к трем основным типам.

В первом, относящемся к самой ранней эпохе, клинки короткие и тяжелые, сделанные за одно целое с рукоятью. Гарда обычно прямая, поммель - круглый набалдашник, пространство между ними заполнено костью или слоновой костью для создания рукояти. Этот узор, сохранившийся с бронзового века, был перенесен на железный меч и иногда встречается даже в классический период.

Но обычный греческий меч пятого века имеет совсем другую форму. Эфес круглый, а длинное тонкое лезвие расширяется от рукояти к острию, показывая, что оно предназначалось для рубки, а не для удара. Использовались плоские ножны, часто сильно украшенные драгоценными металлами, а иногда копье отбрасывалось для одиночного боя и использовались два меча: один в руке, другой висит наготове в ножнах, как мы видим на известной вазе, изображающей бой между Ахиллом и Мемноном. Это был обычный пехотный меч, но существовала и другая форма тесака, "махайра", которая особенно подходила для кавалерийского солдата. Здесь клинок был изогнут, и все оружие было более тяжелым, с режущими кромками, похожими на ножи. Эфес обычно был изогнут - часто в форме птичьей головы - и обеспечивал надежный захват, так что можно было наносить сильные удары сверху.

Копье, однако, а не меч, всегда оставалось главным предметом снаряжения греческого солдата, поскольку средиземноморские народы, в отличие от северных, всегда предпочитали колющий удар рубящему. В греческой поэзии слово "копье" безразлично используется для обозначения любого оружия, в том числе и меча, а на строевом плацу команды "К копью", "К щиту" соответствовали нашим "Направо" и "Налево". Форма оружия, похоже, мало чем отличалась. Железная головка иногда напоминала пику с тремя или четырьмя лезвиями, сужающимися к острию, но чаще всего она имела вид плоского кинжала с приподнятым центральным ребром и двумя режущими кромками. Древко, обычно из прочного пепельного дерева, было длиной около шести футов, и это оружие использовалось в основном для нанесения ударов в упор. Иногда его метали с расстояния, но для этой цели больше подходило легкое кавалерийское копье из кизилового дерева. Копье, используемое как пика, было слишком тяжелым для любого, кроме ближнего боя, и наблюдалась постоянная тенденция к увеличению его длины и веса, пока македонская сарисса не достигла в среднем двенадцати футов и не потребовала обеих рук для эффективного использования.

Такова была амуниция греческого солдата-гражданина, и характер его оружия определял характер его боя. Не глупость и не отсутствие здравого смысла заставляли греков сражаться так, как считал перс Мардоний, а скорее тот факт, что греческий боец был почти бесполезен на пересеченной местности. Эти греки, - рассказывал старый генерал своему молодому господину, - объявив друг другу войну, выбирают самый лучший и ровный участок земли, какой только могут найти, и там спускаются и сражаются так, чтобы победители отделались максимальными потерями: о побежденной стороне мне не нужно ничего говорить; они полностью уничтожены. Говоря на одном языке, они должны были бы уладить свои разногласия любым способом, а не сражением. Но если, несмотря ни на что, война становится неизбежной, то каждая сторона должна выявить свои сильные стороны и попытаться использовать их в своих интересах". Этот отрывок интересен тем, что показывает ту полную неспособность понять психологию любого народа, кроме своего собственного, которая является одной из самых жалких вещей в истории. Мардоний был одним из мудрейших персов, но он не мог понять, что для греков война - это не только бизнес, но и высшая форма спорта, и что она может вестись по правилам благородного поведения, которые лишают ее большинства худших черт. В великую эпоху, по причинам отчасти физическим, отчасти моральным, греческая битва велась по системе, столь же формальной и четко определенной, как и предписания средневекового рыцарства. Глашатай был важной фигурой; врагу должно было быть сделано соответствующее объявление; было определенное признание поражения; и тщательно разработанная церемония триумфа и трофея. После битвы не оставалось дурной крови: это был честный бой с равным оружием на равнине, и не делалось никаких попыток уничтожить врага или присоединить его территорию. Потери убитыми и ранеными были отнюдь не такими большими, как считал Мардоний, ведь это были не большие батальоны, которыми командовали невидимые генералы, а солдаты-граждане, достаточно разумные, чтобы понять, когда их бьют. Порядок действий был определен. Армия выходила из города на рассвете, пока не оказывалась лицом к лицу с врагом на традиционном месте сражения, одной из тех аллювиальных равнин, сравнительно редких в Греции, от которых зависело снабжение города кукурузой; призом за победу была именно земля, на которой происходило сражение. Затем генералы с обеих сторон обращались к своим людям с последними словами напутствия (для таких случаев существовал особый стиль риторики), и обе армии шли в атаку.

С развевающимися плюмажами и сверкающими копьями, с солнцем, отражающимся на золотых украшениях нагрудника и пояса меча, гоплиты продвигались вперед, сначала

медленно, но по мере приближения к врагу ускоряя шаг, и наконец две линии, двигавшиеся теперь в две шеренги, с треском встречались в битве. Наступал момент, к которому греки готовились всю жизнь: раскачиваясь, борясь, вздымаясь, напрягая каждый мускул и каждую конечность, противоборствующие массы стремились отбросить друг друга назад. Все приемы борцовской школы и боксерского поединка были предназначены для использования в этот час, и даже мужество было малоэффективным, если оно не подкреплялось тем совершенством физической подготовки, которого достигли только древние греки из всех народов. Успех в древнем сражении зависел от качества сражающихся, а они практически не получали помощи из внешних источников: кавалерия, инженеры и артиллерия не играли никакой роли. Вопрос решался финальным ударом двух корпусов тяжеловооруженной пехоты, опиравшейся на прочность и вес, а импульс в атаке был очень важен, ведь сломанные ряды редко можно было восстановить. Долгие тренировки на плацу, должно быть, были необходимы для упорядоченного продвижения таких плотных формирований, как эти (средняя глубина людей в пятом веке, кажется, была около восьми, но в Делиуме в 421 году бейтианцы объединили своих людей в шеренги по двадцать пять человек), и как бы хорошо они ни маршировали, была постоянная тенденция к наклону передней линии, когда каждый человек подходил под щит своего соседа с правой стороны. Греческий гоплит, как и современный регбист, зависел от своего строя, и без товарища по обе стороны от него, без шеренги людей позади или впереди, он чувствовал себя потерянным. Его строй нарушался, естественным побуждением было отступить, и отход к городским стенам был обычным результатом поражения. Оказавшись за крепостными стенами, солдат был в безопасности, ведь в V веке осады были дорогими, утомительными и, как правило, нерешительными. Кардинальным правилом был открытый бой: хитроумные сюрпризы и непредвиденные атаки были так же сложны для афинского гоплита, как и для английского рыцаря. И те, и другие, облаченные в доспехи, представляли собой заметные фигуры, неспособные к очень ловким движениям, и нуждались в сопровождающем оруженосце, который бы отвечал за их военное снаряжение. Физическое состояние обоих приводило к моральному кодексу "благородной обязательности", и на какое-то время война стала почти джентльменским развлечением. Правда, ни в том, ни в другом случае эти условия не продержались долго: моральное вырождение, вызванное Пелопоннесской войной, уничтожило первое, а физические изменения, вызванные изобретением пороха, положили конец второму.

Древняя война в отличие от современной действительно заканчивается с пятого века до нашей эры, ибо следующая эпоха принесла в Грецию революцию. Война перестала быть искусством и превратилась в науку. Окончание Пелопоннесской войны совпало с распространением софистического духа; война была подвергнута такому же исследованию и критике, как и другие сферы жизни, и началась специализация со всеми ее преимуществами и недостатками.

Поздние годы Пелопоннесской войны показали важность кавалерии и ее правильные функции в атаке и поддержке пехоты; но первое большое изменение произошло, когда афинянин Ификрат обнаружил, что гоплиты не являются непобедимыми для легковооруженных войск, если с ними правильно обращаться. Его победа над отрядом спартанской тяжеловооруженной пехоты сама по себе была незначительным событием, но она произвела революцию в военной тактике, сравнимую с той, которую произвел успех английских лучников над французскими рыцарями при Креси. До этого времени гоплит в народной оценке занимал примерно такое же положение, как линкор в современной

морской войне; считалось, что пельтастам вступать в бой с гоплитами так же безнадежно, как легкому крейсеру атаковать дредноут.

С падением солдата-гражданина началось возвышение наемника и профессионального бойца. Греческое войско перестало быть однородным подразделением и распалось на составные элементы современной армии. Легковооруженные люди - это руки, конь - ноги, пехота - грудь, а генерал - голова", - так говорил Ификрат, а фиванские тактики, в частности Эпаминондас, вслед за ним объединили кавалерию и легкую пехоту с тяжеловооруженной фалангой. Филипп Македонский усовершенствовал пример своего фиванского учителя, и вскоре была создана постоянная армия, которая пренебрегла всеми старыми рыцарскими традициями. Греки получили первое предупреждение в безжалостном разрушении Олинфа, и две системы встретились в окончательном конфликте при Херонее. Профессиональный солдат победил, и к концу четвертого века древние идеалы исчезли.

Но помнить о них полезно до сих пор. Система упорядоченного боя на открытой местности остается лучшей для развития мужских добродетелей; и любая нация, которая слишком полагается на механическое и невидимое в войне, неизбежно отступит от тех стандартов поведения, которые мы в нашей наполовину шутильной, наполовину обесценивающей манере называем спортивными, и которым греки дали более верное название "Aidôs", качество как спортсмена, так и джентльмена. Aidôs - это "правда", и человек, в котором ее нет, будет готов использовать любые средства для достижения своих целей, а в конце концов, возможно, даже будет наслаждаться безжалостностью ради нее самой.

### 3

## Физическое воспитание

ОБРАЗОВАНИЕ, умственное и физическое, делится на три части, в зависимости от того, как оно относится к обучению ребенка, мальчика и мужчины; слово мальчик включает в себя девочку, а слово мужчина - женщину. Из этих трех этапов второй кажется нам настолько определенным, что он почти присвоил себе это слово. По общему мнению, образование начинается только тогда, когда мальчик идет в школу, а прекращается, когда он покидает университет.

Греки, а точнее афиняне, смотрели на вещи иначе. Они уделяли гораздо меньше внимания, чем мы, обучению маленьких детей, и в этом отношении явно уступали большинству современных народов. Даже ко второму этапу - отрочеству - они относились не слишком серьезно, а слово, обозначающее юношеское воспитание, Paideia, при малейших изменениях приобретает значение "шутка".

Воспитание в Афинах начиналось, когда юноша достигал благоразумия, и истинное греческое слово, обозначающее образование, - это не Paideia и не Didaskalia, а Philosophia, любовь к знаниям. Настоящим учителем был не Грамматик, а Софист, "софист", чьим делом было обучать людей практической мудрости. Образование взрослых было наиболее, а не наименее важным из трех этапов.

Более того, на ранних этапах жизни тренировка тела считалась более важной, чем тренировка ума. Когда образование было закончено, афинский мальчик знал свои элементы, умел бороться и боксировать, декламировать Гомера и играть на лире, плавать и танцевать: но "полезными" знаниями, так называемыми, и особенно той ужасной пародией, которую мы называем "техническим образованием", он не обладал. В большинстве качеств дисциплины,

как жалуется Платон, афинская система была лишена; но у нее было одно большое практическое достоинство: она сохраняла средний уровень, не стимулировала и не подавляла естественное отношение мальчика к передаваемым знаниям. Афинянин, выйдя из отрочества и став мужчиной, не был ни педантом, ни варваром. В V веке до н. э. было осознано, что у растущих животных потребности тела должны стоять выше потребностей духа. Физическое совершенство, если оно вообще должно быть достигнуто, должно быть обеспечено в юности: окончательную тренировку разума можно оставить на более поздний период жизни. Этот метод имел свои очевидные недостатки, но, по крайней мере, он не порождал того отвращения ко всякой учебе, которое часто вызывают более совершенные теории образования. Афинянин до конца своей жизни всегда стремился и был готов учиться.

Греческому миру были известны две системы воспитания - афинская и спартанская; но в афинском, как и в спартанском, доме первые шесть или семь лет жизни ребенка проходили дома, в женской половине дома. Спартанская мать, однако, принимала ребенка на воспитание только после того, как его тщательно осматривали старейшины племени, к которому принадлежали родители: если его физическое состояние было неудовлетворительным, его выставляли на горе Тайгет, где он должен был умереть или быть воспитанным гелотами. Поэтому спартанские женщины, славившиеся по всей Греции своим мастерством медсестер, имели в своем распоряжении только лучший материал для работы.

В обоих государствах образование, которое получали дети в этот период жизни, было почти полностью физическим. Их учили стоять, сидеть и правильно ходить: например, на вазовой картине в Британском музее мы видим маленького ребенка, неувереннодвигающегося к матери, которая ждет его с распростертыми руками, а на заднем плане стоит инструктор с длинной палочкой. Афинские матери обычно были склонны перепоручать заботу о своих детях наемной няне, и в подробных наставлениях, которые Платон дает в *"Республике"* по правильному обращению с младенцами, содержится скрытый упрек в их безразличии. Например, он борется с идеей, что хороший ребенок должен быть тихим, и настаивает на важности постоянного движения для маленького ребенка, которого в афинских яслях часто плотно обвязывали пеленками, а затем оставляли на произвол судьбы.

"Первый принцип, - говорит он, - как в отношении тела, так и в отношении души совсем юных созданий заключается в том, что кормление и движение днем и ночью полезны для них всех, и чем они моложе, тем больше они в этом нуждаются. Младенцы должны жить, если это возможно, так, как если бы они постоянно качались на море. Упражнения и движение в первые годы жизни очень способствуют формированию в душе части добродетели: добродетель ребенка - жизнерадостность, а хорошее воспитание делает ребенка кротким и жизнерадостным".

Уши греков были очень чувствительны к звукам, и шум невеселого младенца, протестующего против жизни, несомненно, очень тяготил отца в те немногие часы, которые он проводил дома. У нас нет сведений о практическом опыте Платона в отношении детей, поскольку, насколько нам известно, он никогда не женился, но и он, и Аристотель любят критиковать обычаи своего родного города. В *"Политике"*, например, как и в *"Республике"*, подчеркивается важность ребенка.

"Маленьких детей, - говорит Аристотель, - следует поддерживать в здоровом состоянии путем облучения: приучать детей к холоду - прекрасная практика, которая значительно укрепляет здоровье и закаляет их для военной службы. Детей следует развлекать до пяти лет, но развлечения не должны быть ни вульгарными, ни утомительными, ни буйными. Их занятия спортом должны быть имитацией тех занятий, которыми они впоследствии будут заниматься

всерьез. Плач и крики не должны пресекаться, так как они способствуют росту и, в некотором роде, упражняют тело. Директора по воспитанию должны внимательно следить даже за маленькими детьми, которые будут оставаться дома до семи лет; они должны следить за тем, чтобы их как можно меньше оставляли с рабами. Формальное образование будет начинаться после семи лет; оно будет одинаковым для всех, будет даваться публично и направлено на благо всех. Природа требует, чтобы мы умели не только хорошо работать, но и хорошо использовать досуг. И труд, и досуг необходимы, но последний важнее; и главная задача образования - научить нас правильно использовать свой досуг. Гимнастика и музыка - главные отрасли образования; но для детей гимнастические упражнения должны быть легкими. Детей не следует огрублять, как это делают в Спарте, тяжелым трудом. Музыку следует изучать как с точки зрения ее интеллектуальных, так и этических достоинств. Детей следует поощрять к пению и игре, так как это уберезет их от бед; но флейта должна быть запрещена как слишком возбуждающая, а музыкальные занятия должны прекращаться в зрелом возрасте".

Как видно, Аристотель признает необходимость развлечений, а у греческих детей, похоже, было большинство игрушек, привычных для наших детских садов. Маленькие девочки играли со своими терракотовыми куклами, мальчики - с обручами и мячами, а также с костяшками, которые заменяли нам шарики. В александрийской эпиграмме (*Anth. Pal. VI, 309*) говорится о посвящении Гермесу одной из таких игровых коробок.

"Этот бесшумный шар с верхушкой такой круглой,  
Эта погремушка с ее живым звуком,  
Эти кости, с которыми он любил играть,  
Спутники его детства";  
Гермесу, если бог им угоден,  
Подношение от Филокла".

Танцевальные игры, дающие нагрузку и уму, и телу, у них были в изобилии; одни простые, как "Винная шкура и секира", в которые можно было играть на животе любезного гостя, другие более сложные в своем драматическом ритуале, такие как шествие "Ласточки", реминисценцией которого является наш "Джек в зеленом".

В начале жизни с детьми в Спарте и в Афинах обращались одинаково, но на следующем этапе воспитания, после того как период раннего детства был пройден, между спартанской и афинской практикой возникло резкое расхождение. В Спарте и мальчики, и девочки старше семи лет брались государством на руки и подвергались самым тщательным физическим тренировкам. Девочкам разрешалось питаться дома, но в остальном они подвергались той же дисциплине, что и мальчики. Они должны были закалять свое тело, чтобы рожать сильных детей, и среди их видов спорта были борьба, бег и плавание. Они учились метать дискос и копье, а надев лишь короткий дорический хитон, участвовали в состязаниях на скорость с юношами. Результат мы можем видеть в статуе девушки-бегуньи, копии оригинала пятого века, которая сейчас находится в Ватикане в Риме, и в описании спартанской женщины-посланника в пьесе Аристофана "*Лисистрата*", которая выглядела так, "как будто могла завалить быка". Мальчики, со своей стороны, были организованы в строжайшем порядке в "стаи" по шестьдесят четыре человека и в отделения. Каждая стая питалась вместе, спала вместе на пучках тростника, служивших подстилкой, и играла вместе. Они всегда ходили босиком, носили только одну одежду летом и зимой и сами обеспечивали себя всем необходимым.

Один мальчик в стае назначался "буагором", или "вожаком стада", и мог отдавать приказы и наказывать. Над ним стоял молодой человек, старше двадцати лет, с испытанным характером и мужеством, "Эйрен", который отвечал за организацию стаи и всегда жил с мальчиками. Во главе всей системы стоял "пайдонос", министр образования, пожилой гражданин, имевший высокий авторитет и обладавший высшей властью над мальчиками и эйренами. В этих трех звеньях мы видим нечто, напоминающее префектов, помощников мастеров и директоров наших школ: по образу жизни они были близки к движению бойскаутов.

Этот спартанский тип образования в некоторых отношениях не отличался от английской системы государственных школ, которой мы обязаны доктору Арнольду, до того как на нее повлияло распространение конкурсных экзаменов и спрос на утилитарные знания. Спартанцы хотели воспитать в себе не интеллектуальную остроту или литературный вкус, а такие моральные качества, как послушание, дисциплина и выносливость. Чтобы добиться этого, мальчики находились под постоянным надзором взрослых мужчин, а слабость системы заключалась в том, что индивидуальная инициатива недостаточно поощрялась, а требования разума слишком настойчиво игнорировались. Изучение книг практически не проводилось. Охота, разведка и добыча пищи занимали большую часть времени мальчиков. Поощрялись драки, как игровые, так и серьезные, а также гимнастика неспециализированного вида, особенно музыкальные упражнения, которые спартанцы называли гимнастикой (*gymnopædia*). Соревнования между отдельными людьми и подразделениями проводились очень часто, и во многих из них девушки встречались с юношами на равных. Прежде всего, перед глазами детей стояла идея военной эффективности, и соблюдалась строгая военная дисциплина. По сути, спартанская система имела все сильные и слабые стороны исключительно военного режима. Молодые спартанцы были храбрыми, здоровыми, скромными, выносливыми и послушными: с другой стороны, они были глупыми, ссорящимися, жестокими, лишенными самоограничения и склонными к грубой безнравственности, как только освобождались от жесткого сдерживания спартанского закона. Пока спартанец жил в своей стране, он вел себя хорошо, но пороки, которые порождала эта система, неприятно проявлялись в общении с другими людьми. Остальным жителям Греции казалось, что пороки с лихвой уравнивают добродетели, и афинский идеал воспитания стал образцом для большинства других греческих государств.

В Афинах все было предоставлено отдельным родителям и частным школьным учителям. Государство признавало свою ответственность за содержание детей, и если мужчина погибал в бою, его сироты воспитывались за государственный счет; но оно не признавало своей ответственности за их образование. Некоторые древние законы, приписываемые Солону, действительно устанавливали, что все свободнорожденные дети должны отправляться в школу и там обучаться "письму и плаванию". Другие законы определяли время занятий и в интересах нравственности запрещали мальчикам возвращаться домой из школы в темное время суток. Но что касается методов и предметов обучения мальчиков, афинское правительство было равнодушно. Содержание школы было частной спекуляцией, и государство не требовало от школьного учителя никаких доказательств его моральной или интеллектуальной квалификации. Соответственно, школы и плата за обучение сильно различались. Бедняки отдавали своих детей в заведения, где обучали только элементам чтения и письма, как говорит продавец сосисок у Аристофана. Более богатые родители не только давали своим детям лучшую подготовку на ранних этапах, но и оставляли их в школе на более длительный срок.

К самому школьному учителю относились с крайним презрением. Отец Эсхина принадлежал к презираемому классу, и Демосфен с презрением рисует, как его юный соперник помогает смешивать чернила, стирать формы и подметать школьную комнату. Платить за обучение нужно было в последний день месяца, но платили нехотя, и подлые родители не пускали своих детей в школу в те месяцы года, когда государственные праздники давали школьному учителю возможность устроить ученикам каникулы. От длительных перерывов в работе, таких как наши летние и зимние каникулы, в Афинах не осталось и следа, и заповедь римского поэта "æstate pueri si valent satis discunt", очевидно, осталась без внимания.

Учебные часы были организованы так, чтобы соответствовать времени приема пищи в домах мальчиков. После раннего завтрака, принятого на рассвете, мальчик отправлялся к своему учителю, с которым оставался до полудня. Затем наступал полдник, за ним следовала сиеста, а после обеда - школа. Дисциплина была слабой. У школьного учителя, конечно, была розга, помогавшая ему поддерживать порядок, но его социальная неполноценность лишала его реальной власти. Дети приводили в школу своих домашних собак и играли с ними под стулом хозяина. Хозяин обычно сидел - положение, которое афинянин презирал как недостойное свободнорожденного человека, - и мы имеем типичного школьного учителя, изображенного на вазе Евфрония. Это маленький, плохо развитый человек, с лысой головой и выдающимся носом. Его тело скрючено, он наклоняется вперед с угрожающим жестом, указательный палец поднят в знак предупреждения. В левой руке у него стилус, так как идет урок письма; справа удобно лежит трость с кривой ручкой и грозными набалдашниками. Он нарисован злой рукой с чем-то вроде карикатурного штриха, но он вполне живой и, очевидно, очень похож на настоящий оригинал. Мы можем представить, что на него даже телесно не похож школьный учитель из третьей пантомимы Геронды, который бьет своего нерадивого ученика ремнем из бычьего хвоста, пока тот не становится "черно-синим, как пятнистая змея".

Обычная система начального образования в Афинах, которой обучались мальчики от семи до четырнадцати лет, состояла из трех частей: письма, музыки и гимнастики под руководством грамматиста, кифариста и пæдотриба соответственно. Грамматик обучал чтению, письму и простой арифметике, и его методы, судя по папирусам и остракам, которые недавно были обнаружены в Египте, мало чем отличались от методов современной школы. Мы имеем длинные списки алфавитов, простых и сложных комбинаций букв; отрывки для диктовки и декламации, спряжение глаголов и элементарные грамматические правила. Китаристе преподавал "музыку", то есть слова лирических поэтов и простой аккомпанемент для лиры, который сопровождал эти слова. По общей оценке он стоял немного выше грамматиста, но оба они преподавали в одинаковых условиях и обычно в одном здании. Пæдотриб был гораздо более важной персоной, чем два других, и его обучение, которое направляло физическое развитие мальчика по научному пути, длилось обычно до зрелого возраста. Он обучал правилам здоровья, "танцам" в греческом смысле этого слова, и особенно пяти упражнениям пятиборья, целью которых было воспитание совершенного, всесторонне развитого атлета. Палестра была его школьной комнатой, и он всегда был уверен, что у него есть жаждущие ученики и заинтересованные зрители.

Но перед маленькими мальчиками не ставилось никаких сложных задач. Выправка, умение изящно сидеть, стоять и ходить, правильная манера приветствия, благопристойная осанка - все это вместе с легкими гимнастическими упражнениями, а также множеством игр и случайными петушиными боями занимало большую часть дня мальчика. В палестре он проводил гораздо больше времени, чем где-либо еще, но граница между обучением и

развлечением не была очень жесткой. Именно такое воспитание казалось Аристофану идеальным, и нигде оно не представлено лучше, чем в "Облаках":

"Слышать готовьтесь о дисциплине редкой, что процветала в Афинах в былые времена, Когда честь и правда были в моде у молодежи и трезвость цвела на нашем берегу";  
Прежде всего, в нашей школе сохранялось старое правило: "Мальчиков должно быть видно, а не слышно":

И тогда в дом арфиста приходили, Пристойные в поступках и словах,  
все парни одного города, несмотря на снег, несмотря на ветер и непогоду;  
И пели они старую песню, шагая по ней, а не шатаясь со склеенными бедрами...  
Но теперь отрок с отрочества должен быть облачен в мужскую, всеохватывающую одежду;  
Так что всякий раз, когда Панафиня возвращается, я чувствую, что готов задохнуться,  
когда танцоры проходят мимо со щитами до бедра, ничуть не заботясь о Палласе.  
Ты же, юноша, выбери меня, пока можешь; Брось по моему методу свой жребий;  
И тогда ты научишься форум отвращать И от распутных бань воздерживаться,  
И от моды нечистой и постыдной отрекаться, И презреньем презирать,  
И подниматься с кресла, если там будет старец, и почтительно уступать ему свое место.  
И с любовью, и со страхом почитайте родителей, и сторонитесь клейма позора...  
Не учась пререкайся, как ваши бездельники, с дивными колючими спорами,  
И не таскаться изо дня в день в суд, чтобы поспорить в каком-нибудь мелком неприятном деле:

Но ты ниже в Академию пойдешь, и под оливами будешь спорить  
С тростниковой чашечкой своей, в состязании на скорость, С каким-нибудь отличным соперником и другом;  
Все благоухает лещиной и мирным довольством, И листвою, что липа цветет,  
Когда самолет шепчет любовь вязу в роще в прекрасную пору весны".  
("Облака", 961-1008, перевод Роджерса).

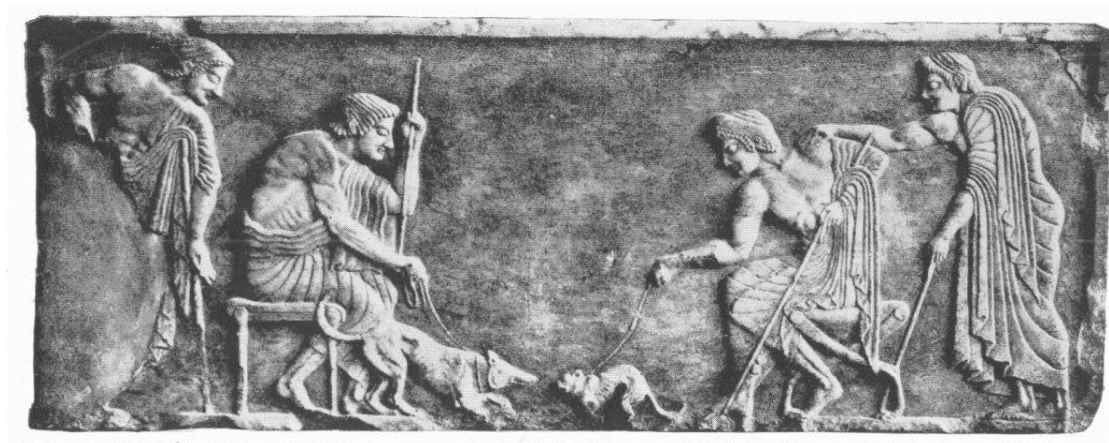
Мальчишество в Афинах было временем подготовки; настоящее образование афинянина, как физическое, так и умственное, начиналось там, где слишком часто прекращается наше, - в год, когда он достигал зрелости. Тогда, и только тогда, государство вступало в дело и брало на себя ответственность за его обучение. Эфеб восемнадцати лет, занесенный в реестр своего дема, должен был сначала дать клятву:

"Я не опозорю свое священное оружие и не брошу товарища, который находится рядом со мной. Я буду сражаться за святое и не святое, будь я один или с другими. Я передам свое отечество большим и лучшим, чем я его нашел. Я буду слушаться магистратов, подчиняться существующим законам и тем, которые будут установлены народом в будущем. Я не соглашусь ни с кем, кто разрушает или нарушает конституцию, но буду препятствовать ему, будь я один или с другими. Я буду чтить храмы и религию, которую основали мои предки. Да помогут мне Аглаурос, Эниалиос, Арес, Зевс, Талло, Авксо, Гегемон".

Затем под руководством специально назначенных магистратов, "софронистаев" или "модераторов", начинался определенный и тщательный курс гимнастики и военной подготовки. Молодых рекрутов сначала водили по храмам, а затем отправляли в гарнизоны Мунихии и Пирея. У них были мастера и подмастерья, которые учили их пользоваться амуницией гоплита, и пæдотрибы для гимнастических упражнений. Дисциплина была довольно строгой, но было много развлечений и праздников, в которых эфебы принимали

особое участие. Когда они не занимались военными упражнениями, их обычно можно было найти в гимназиях и палестрах, а в конце первого года обучения они проходили смотр в театре во время празднования большой Дионисии. После церемонии они получали в подарок от государства копье и щит и отправлялись из Афин, проводя большую часть последнего года в патрулировании страны и гарнизонировании отдаленных крепостей. Затем, получив первое посвящение в науку физической подготовки, они возвращались в город и до конца жизни посвящали значительную часть своего времени совершенствованию знаний о законах здоровья и развитию силы своего тела.

Академии, в которых занимались молодые и пожилые люди, были двух видов и назывались либо "гимназиями", либо "палестрами". Гимназия представляла собой открытое пространство с деревьями для укрытия от солнца и, по возможности, рядом с ручьем с проточной водой; там занимались теми видами спорта, которые требовали много места. Два главных гимнасия в Афинах находились за пределами городских стен: Академия - в священной роще героя Академа, а Лицей - на участке героя Лика. Они довольно близко соответствовали игровым полям около наших государственных школ, за исключением того, что принадлежали всему обществу и использовались всеми классами и возрастами одинаково. Если бы мы могли представить себе Гайд-парк, который каждый день и весь день заполняли мужчины и мальчики, бегающие, прыгающие, бросающие квоиты и метящие копья,



Внутренние виды спорта (Афины)

Мы должны получить некоторое представление, хотя, конечно, в гораздо большем масштабе, о внешнем виде Лицея во времена Сократа.

Палестра, с другой стороны, имела большее сходство с нашим школьным спортзалом. Это было крытое здание, которое использовалось специально для занятий боксом и борьбой в закрытых помещениях. Построенное вокруг центральной площадки, на которой в хорошую погоду обычно проходили состязания, оно имело большой зал, выходящий на площадку, и несколько небольших помещений, использовавшихся для купания, растирания и раздевания. В большом зале собирались зрители, и яркое представление о том, какое впечатление производило это зрелище на чужеземца, дано в диалоге Лукиана *"Анахарсис"*. Говорит молодой скиф:

Почему твои юноши так себя ведут, Солон? Некоторые из них хватаются и ставят друг другу подножки, некоторые бьются, борются, переплетаются в глине, как множество свиней, которые барахтаются. И все же первое, что они делают после того, как разденутся - я это заметил, - это смазывают и скребут друг друга вполне дружелюбно; но потом, не знаю, что с ними происходит - они опускают головы и начинают толкаться, и сталкиваются лбами, как пара соперничающих баранов. Вот, смотрите! Один поднял другого прямо с ног и повалил на землю; теперь он навалился сверху и не дает ему поднять голову, а вдавливая ее в глину; и чтобы добить его, он крепко обхватывает его ногами за живот, сильно прижимает локоть к горлу и задушивает несчастную жертву, которая тем временем похлопывает его по плечу; это будет форма мольбы; он просит не быть совсем задушенным до смерти".

(Лукиан, "Анахарсис", I, перевод Фаулера).

Во всех Афинах было всего три гимназии, но было очень много палестр, некоторые общественные, некоторые частные, некоторые посещались мужчинами, некоторые мальчиками, большинство же использовалось безразлично мужчинами и мальчиками вместе. В общественных заведениях инструкторы получали зарплату от государства и, вероятно, были лидерами в своей профессии, ибо, как с горечью говорит олигарх, написавший трактат об Афинской республике:

"Что касается гимназий и бань, то некоторые богачи имеют свои собственные, но народ также построил палестры для своего собственного использования, и толпа теперь имеет гораздо больше преимуществ в этом отношении, чем немногие счастливыцы".

Популярность частной палестры, особенно если она предназначалась главным образом для обучения мальчиков, во многом зависела от личности пæдотриба, который там преподавал, и афинские отцы так же любили рассказывать о достоинствах своего любимого учителя, как англичане поют дифирамбы своей старой школе. Обычно пæдотрибу помогали *подчиненные* - гимнасты, тренировавшие учеников в специальных упражнениях и готовившие их к состязаниям, и *алейптæ*, выполнявшие для мальчиков те упражнения по растиранию и массажу, которые мужчины и юноши делали для себя сами; но только он был руководящим духом заведения. Он должен был обладать значительными медицинскими знаниями и в народной оценке занимал место, равное лекарю. Его дело было предотвращать болезни, а врача - лечить. Он должен был знать, какие упражнения подходят тем или иным конституциям; часто обращался к нему за предписаниями в вопросах диеты и иногда должен был советовать укрепляющий, а иногда понижающий режим. Помимо того, что он должен был дать ученикам здоровье, он также должен был приумножить их красоту и силу. Наконец, по мнению Платона, хороший пæдотриб должен был вырабатывать своим обучением твердость характера и силу воли: поэтому он должен точно знать, сколько тренировок нужно проводить с каждым мальчиком, ведь слишком много этих качеств так же плохо, как и слишком мало. Как видно, успешный пæдотриб совмещал в своем лице большинство способностей и обязанностей, которые в наших учебных заведениях делят между собой директор школы, мастер игр, школьный врач, сержант по строевой подготовке и специалист по крикету; к тому же ему приходилось часто учить и родителей, и детей.

Но большие палестры, как мы уже говорили, обычно были общественными и бесплатными, и, возможно, будет полезно дать здесь краткий отчет об их устройстве. При входе с улицы посетитель проходил по короткому проходу в "Аподитерион", комнату для раздевания, большой зал, одна сторона которого выходила прямо в клуатр, окружавший центральный двор. Первым делом он раздевался, ведь все упражнения палестры выполнялись

обнаженными, а затем помазывал себя со всех сторон и тщательно втирал масло в кожу. Как снова говорит Лукиан в *"Анахарсисе"*, теперь уже устами великого законотворца Солона:

"Когда первая нежность проходит, мы раздеваем наших юношей и стремимся закалить их к температуре различных времен года, пока жара не станет их мучить, а мороз не парализует. Затем мы помазываем их маслом, чтобы придать им мягкость и эластичность. Было бы абсурдно, если бы кожа, мертвый материал, каким она является, становилась жестче и долговечнее, будучи размягченной маслом, а живое тело не получало бы никаких преимуществ от того же процесса".

Другая комната, *"Конистерсион"*, была отведена для спортсменов, чтобы они припудривали себя пылью перед тренировкой. Воздействие порошка на организм считалось не менее полезным, чем воздействие масла. Она закрывала поры кожи, препятствовала обильному потоотделению и охлаждала тело, защищая его от озноба и делая менее восприимчивым к усталости. Считалось, что особые виды порошков обладают особыми достоинствами: глинистые особенно очищали, зернистые стимулировали потоотделение, если кожа была склонна к пересушиванию, а желтые земляные делали тело упругим и гладким, придавали блеск, который был признаком хорошего состояния и тренированности.

Еще одна квартира - *"Корикейон"*, где висели шары для ударов; одни из них - большие шкуры, наполненные песком, висели на уровне пояса и использовались борцами, которые пытались проверить их отскок, другие - поменьше и полегче, наполненные семенами фиго или мукой, висели на высоте головы спортсмена и использовались боксерами как метка для ударов.

И, наконец, ванная комната, очень простое помещение с большим каменным тазом на подставке в качестве главной особенности. В Афинах существовали купальни с горячими и паровыми ваннами, но мужественные люди не рекомендовали их, считая, что они разлагают спортивную силу и подходят только для старых и немощных. В палестрах использовалась только холодная вода, а ванну принимали либо прямо из таза, либо атлет стоял, пока друг поливал его из ведра. Перед мытьем скребком удаляли пыль и грязь с кожи, а вместо мыла использовали щелок, полученный из древесной золы.

Все это в Афинах, как и подобает истинной демократии, было открыто без ограничений и платы для каждого гражданина. В палестре богатые и бедные встречались на равных, не обращая внимания на звания и должности. Единственными необходимыми инструментами были стригиль и фляга с маслом, а в некоторых случаях государство даже поставляло масло. В наши дни мы почти не имеем ничего подобного; возможно, ближайшим эквивалентом является ипподром, где все классы объединяются для занятий спортом. Но у наших ипподромов есть некоторые особенности, которые не нужно сейчас указывать, и от которых греческий *palæstra* был свободен.

## 4

### Здоровье и физические упражнения

Для достижения идеального здоровья, которое является одной из высших целей человеческих усилий, греки пятого века до нашей эры, по сравнению с нами, были поставлены в несколько невыгодное положение. Во-первых, их расовый фонд, представлявший собой сложную смесь старых средиземноморских народов с центральноевропейскими иммигрантами, был не так хорош для целей активной силы, как

наша смесь саксов, норманнов и датчан: жители Аттики с некоторым основанием претендовали на автохтонность, но уже в историческое время они демонстрировали явные признаки расового разложения. Во-вторых, их климат в целом уступал нашему: лето было слишком жарким и изнуряющим, зима - промозглой и угнетающей, а не резкой и бодрящей: Аттика в этом отношении также была более благоприятна, чем многие государства, и афинские авторы очень любят противопоставлять чистый блеск родного воздуха тяжелой серости беотийской равнины. В-третьих, у них отсутствовало большинство санитарных приспособлений, без которых жизнь в наших городах сейчас кажется почти невозможной, а их врачи и хирурги не обладали тем богатством лекарств и инструментов, которым располагаем мы.

С другой стороны, у греков, или, по крайней мере, у афинян, были некоторые моменты в свою пользу. Из всех известных нам народов граждане Аттики отличались самым высоким уровнем мышления при самом низком уровне питания. Они были от природы умеренны в еде и питье, и этим очень сильно отличались как от римлян, так и от таких других греков, как беотийцы и фессалийцы. В этом, во всяком случае, они были феминистками; как и большинство женщин, они не слишком заботились о своем желудке и делали трапезу не самым важным, а самым незначительным событием в своей жизни, так что греческий банкет был очень простым делом по сравнению с английской или римской трапезой, а его главной достопримечательностью были музыка и беседа, которые следовали за едой и питьем. Обычный рацион афинян почти полностью состоял из зерновых; каша и хлеб были основными продуктами питания, и хотя иногда в качестве приправы к ним могли подавать немного соленой рыбы, сыра, меда или оливок, все же каша в различных формах была основным продуктом питания. Питьем для них обычно служила вода; ее исправно поставляли в город по трубам, проложенным, по-видимому, еще во времена Писистрата, а о большом фонтане с девятью источниками упоминает Фукидид. Они понимали всю пользу, которую приносит обильное употребление главного лекарства природы: "Лучшее из всего - вода" - таков девиз на входном портале в великий храм поэт Пиндара, и афиняне, зная истину, действовали в соответствии со своими знаниями. Вино, конечно, пили и наслаждались - были среди них и трезвенники, например Демосфен, и их считали ворчливыми, неприятными парнями, - но пили в меру и всегда обильно разбавляли вино водой. Пить вино в чистом виде означало быть варваром, и в Афинах часто повторяли историю о спартанском царе, которого свели с ума несмешанные напитки. Типичный гражданин был худым жилистым человеком, активным и неугомонным, и высшей похвалой афинянину было назвать его εὐτράπελος, готовым взяться за любое дело. Как говорит Аристофан, афиняне были похожи на ос, тонкокостных и готовых ужалить, а одним из самых распространенных терминов политического одобрения было παῦρος - "жирный" - слово, применяемое демократами к праздным богачам.

Опять же, как мы уже говорили, афиняне были автохтонами - таково было их любимое бахвальство - родом из этой земли, рожденные из настоящего чрева матери Аттики. Не исследуя слишком тщательно точную истинность их утверждений и не принимая на веру происхождение их царя-кузнечика, мы можем считать историческим фактом, что афинский род оставался в Аттике нетронутым и без примеси в течение очень долгого периода времени. Поэтому они обладали всеми преимуществами, которые присущи чистой и древней расе; они были тщательно приспособлены к окружающей среде и развили в себе сильные особые черты. Они сами полностью осознавали это, никогда не принимали чужеземцев в афинское гражданство и принимали самые тщательные меры предосторожности, чтобы все граждане, внесенные в списки, были чистокровными афинскими родичами. В отношении общего здоровья эта устойчивая преемственность расы и местожительства имеет большее

значение, чем это часто признается. Только долгие столетия спокойного проживания могут привести человека в настоящую гармонию с природой, и это одна из причин, почему английский крестьянин гораздо лучше физически и интеллектуально, чем смешанная порода большого города. Половина болезней нашего времени имеет нервное происхождение, вызванное, в конечном счете, лихорадочной попыткой слишком быстро приспособиться к новой среде.

Более того, главные средства, с помощью которых мы на время избавляемся от этого напряжения, - наркотики и стимуляторы всех видов - были неизвестны грекам, и они были тем лучше для своего невежества. Чай, кофе, табак, опиум - все эти яды относятся к благам современной цивилизации, а в пятом веке до нашей эры были так же незнакомы грекам, как и страны, из которых они родом. И здесь греки были ближе к природе, чем мы. Когда им требовался стимулятор - а стимуляторы в некоторых случаях действительно необходимы, - они брали вино, натуральный продукт своей страны, а не что-то, что можно найти только в совершенно других условиях. Они ничего не знали о ядах тропических стран и о болезнях, которые мы завезли из тропиков. Азиатская лихорадка, оспа, холера, сифилис, тиф - болезни, о которых греки не имели ни знаний, ни опыта, и даже от наших более легких инфекционных заболеваний, таких как корь и скарлатина, они были невосприимчивы. До появления малярии во время Пелопоннесской войны их самым распространенным недугом, по-видимому, была офтальмия в различных ее формах, а чахотка была их единственным серьезным бедствием.

Казалось бы, это справедливое изложение наших соответствующих преимуществ и недостатков; и в целом, возможно, баланс счета в нашу пользу. Но все эти соображения уравниваются и более чем уравниваются одним фактом: древний грек проявлял живой и разумный интерес к своему физическому состоянию и посвящал большую часть своего времени не зарабатыванию денег, не чтению книг или игре в карты, а тому, что является более выгодным вложением, чем любое из этих вложений, - заботе о своем здоровье.

Самым ценным, чем обладал грек, была не его душа, в существовании которой он сомневался, а его тело. Он интересовался своим телом; он не боялся его ни в одной из его частей и не пытался постоянно скрыть его, как какую-то вещь, которой он стыдился. У него не было ни одного из тех любопытных и болезненных чувств, которые все еще остаются среди нас в наследство от сирийских монастырей и египетских обитателей. Он раздевался свободно и часто, как на людях, так и наедине с собой, и позволял солнечному свету, свежему воздуху и проточной воде проникать в каждую конечность. Грязь не была для грека доказательством святости, а пренебрежение к своей персоне - верным признаком любви к учебе. Чистота была не просто рядом с благочестием; она сама была благочестием. Быть *χαθαρός* - чистым, непорочным, свободным от осквернения - было идеалом, и этот идеал обычно достигался.

Греки уделяли особое внимание уходу за своей кожей, принимая ванны, делая массаж и наружные аппликации. Купание у греков классического периода не было такой сложной функцией, какой оно стало у римлян, которые использовали его, как мы используем лекарства, чтобы исправить результаты своих собственных глупостей и самообольщений; но оно было тщательным и постоянным. Кроме того, они знали толк в солнечных и воздушных ваннах, что почти недостижимо в Англии, а их одежда позволяла свободно пропускать воздух вокруг тела. Шляпы, чулки и перчатки были практически неизвестны, а ноги обычно были голыми.

Массаж, как ручной, так и с помощью инструмента, который они называли "стригиль", использовался очень широко. Резинка" была столь же важна для целей здоровья, как и "врач", и афинянин ежедневно отводил определенную часть своего времени на выполнение этих обязанностей. С растиранием связано повсеместное использование оливкового масла для наружного применения; фляга с маслом *лецита* была так же незаменима для грека, как зонтик для англичанина, и, как следствие, афиняне, похоже, редко страдали от кашля и простуды, которые так мучают современных людей. Под воздействием ванны и частого массажа кожа выполняла свои естественные очистительные функции, а масло служило невидимой защитой от внезапного озноба. От одной из самых больших опасностей - жаркого загрязненного воздуха переполненного помещения, за которым следует холодная сырость сырого февральского вечера - греки были свободны, поскольку искусственное отопление и освещение использовались мало, а все собрания людей проходили на открытом воздухе. Благодаря постоянному пребыванию на солнце и воздухе, массажу, выверенным упражнениям и натиранию маслом греки обретали эластичность кожи, которая означала здоровье, бодрость и красоту. Значительная часть нашего общества проявляет интерес к своему цвету лица и тратит значительные усилия на создание искусственной мягкости тканей лица, но гораздо более важной задаче - стимулированию и укреплению кожи туловища и больших конечностей - они уделяют совсем немного времени. Нежная кожа - это не главное, как с точки зрения здоровья, так и с точки зрения настоящей красоты; ведь хотя она может сделать детали видимыми в элегантной манере, только кожа, хорошо связанная с прилегающими тканями, выгодно демонстрирует истинную конфигурацию. Эту упругую эластичность невозможно получить иначе, как с помощью внимания, и в этом отношении мы уступаем не только грекам, но и таким разным и широко разделенным современным народам, как краснокожие индейцы Северной Америки, малайцы Восточного архипелага и канаки Южных морей. Очень многие наши мелкие болезни и недуги происходят от закрытых пор и дряблого эпидермиса, и от всех этих недугов греки спасались благодаря тому, что тщательно ухаживали за внешней поверхностью тела.

В дневное время грека обычно можно было найти на ногах. Он хорошо знал, что ходьба - лучший из всех щадящих видов физических упражнений, и обычно совершал бодрую прогулку рано утром, еще одну - перед обедом в середине дня, еще одну - после обеда и еще одну - перед сном. К счастью для него, велосипеды и автомобили еще не были изобретены. Когда он не ходил, то обычно стоял, поскольку сидячее положение считалось более подходящим для рабов, чем для свободных людей, и в любом случае он знал, что сидение скорее сводит судорогой, чем бодрит тело. Если ему хотелось на мгновение разгрузить мышцы ног, что случалось редко, он легко опускался положение на корточки, которое сейчас используют другие ученые гимнасты, японцы, - способ отдыха, особенно ценный для женщин, поскольку он укрепляет все мышцы таза и придает бодрость самым жизненно важным частям женской анатомии. Когда наступало время полного отдыха, он ложился, опираясь на локоть или вытянувшись во весь рост, и позволял всем своим мышцам расслабиться. Если возникала необходимость присесть - например, в театре Диониса, где зрители часами сидели под открытым небом, - он садился на простое плоское сиденье без спинки, опустив ноги прямо перед собой и упираясь ступнями в пол. Он не валялся и не лежал, и когда он сидел, у него не было того круглоплечего вида, который сейчас так заметен в комнате, полной людей: он держал диафрагму крепко, верхняя часть его тела была правильно сбалансирована, центр тяжести находился точно над основанием позвоночника; и в таком положении он мог оставаться долгое время без усилий или усталости.

Но, как мы уже говорили, сидеть для грека не было делом выбора, и для него это было скорее исключением, чем правилом; он предпочитал прямое положение. Главная причина столь

значительного отличия его обычаев от наших кроется в простом факте: его с детства учили стоять и *правильно* ходить, так что оба действия были для него удовольствием, а не трудом.

На первый взгляд это может показаться странным, но на самом деле такие действия, как стоять прямо и ходить прямо, не являются в строгом смысле слова "естественными" для таких существ, как мы, которые мучительно эволюционировали от низшей формы жизни. Неловкие колебания ребенка, который учится ходить, естественны; гибкая активность спортсмена - результат искусства. Изыщно и легко стоять - это достижение, которое нужно приобрести; оно не приходит к нам само собой.

Если человек стоит прямо, твердо опираясь на обе ноги одновременно, прилагая как можно меньше мышечных усилий, тазобедренный сустав всегда немного перенапряжен; тело могло бы упасть назад, если бы не илеофemorальная связка, которая крепит тело к тазобедренному суставу. От длины и прочности этой связки зависит как положение таза по отношению к бедру, так и, в конечном счете, грациозная осанка всего тела. Недостаток силы в этой связке и в мышцах живота означает, что таз слишком сильно наклонен, живот выступает вперед, а в спине образуется глубокая впадина: результаты достаточно некрасивые и нездоровые, но, к сожалению, у нас слишком распространенные, поскольку мы не принимаем меры, как греки с помощью научной системы гимнастики, чтобы укрепить все эти мышцы тела в ранней юности. Прыжки с гантелями (выполняемые в отрядах под музыку), метание диска и метание копья были упражнениями, специально разработанными для этой цели, и в сочетании с ежедневной практикой в школе борьбы они давали древнему греку тело, отличное и превосходящее наше, тело, которое по внешнему контуру и развитию мускулатуры было гораздо дальше от обезьяны-прародительницы, чем у обычного гражданина средних лет в наши дни. Грек мог "стоять вольно" без всякого труда: попытки, которые сейчас можно наблюдать на любой учебной площадке, когда новобранцы пытаются выполнить приказ, были бы смехотворны, если бы не были так болезненны.

Чтобы стоять правильно, ноги и ступни должны быть правильной формы; человек не должен быть коленопреклоненным или косолапым. Когда ноги и ступни расположены близко друг к другу, они должны соприкасаться в четырех точках: в верхней части бедра, между коленями, в месте, где икры наиболее далеко заходят внутрь, и на внутренних костях лодыжек. Мышцы тела также должны быть хорошо развиты и находиться под контролем, а сам спортсмен должен точно знать, где находится центр тяжести его тела и как добиться правильной осанки. Наш учебник по дрессуре советует, чтобы вес тела был сбалансирован на обеих ногах и равномерно распределен между передней частью стоп и пятками. С нашим нынешним типом ботинок это, вероятно, лучшее положение из возможных, но следует помнить, что это не самое лучшее, что можно придумать. Идеальная позиция для стояния такова: пятки должны касаться земли, но на них не должно быть веса; ступни должны быть близко друг к другу, чтобы пятки и вся внутренняя линия ступней соприкасались; весь вес тела должен быть хорошо перенесен вперед *на шар стопы*.

Правильная осанка так же важна для красоты, как и уход за кожей, но большинство женщин сейчас, как и большинство мужчин, стоят неправильно. Голова не удерживается в правильном положении мышцами шеи, а небрежно свисает вперед, что в конечном итоге разрушает красоту затылка. Задние мышцы шеи, перенапряженные таким образом, заставляют опускаться большую грудную мышцу, на которой держится грудь, и тогда живот выпячивается вперед и вверх. Таким образом, положение тела полностью утрачивается, вес верхней части туловища поддерживается только ногами, и возникают все условия для излишней усталости, изнеможения и отсутствия бодрости. Все искусство стояния заключается в умении держать тело, и этому нужно учиться.

Даже когда мы приобрели это знание, мы все еще находимся в невыгодном положении. Мы стоим на ногах, а в современных условиях у наших ног нет ни единого шанса. Скульпторы знают, что для других частей тела можно получить живые модели, даже если эти модели редко приближаются к совершенству; но для стопы единственный безопасный метод - это копирование непосредственно с античных образцов. Греческая сандалия во всех отношениях превосходила наш сапог: она защищала от травм и в то же время не мешала двигаться: ее легко было снять, а при использовании она оставляла всю верхнюю часть стопы открытой для света и воздуха. Наши ноги, с раннего детства заключенные в тесные носки и ботинки, которые препятствуют работе мышц пальцев, вряд ли можно назвать живыми. Большой палец обычно искривлен по средней линии, и сустав, как следствие, имеет уродливый узловатый вид: все пять пальцев сдавлены вместе и теряют свою естественную форму, а последний, а часто и предпоследний, вообще искажен и деформирован. Беда не ограничивается пальцами: вся стопа, так редко выходящая на открытый воздух, имеет сухой, худой, недоедающий вид. Она показывает себя голодной пленницей, которой она на самом деле является, и, как выяснили наши современные школы танцев и эвритмики, первое условие красоты и грациозности движений - это то, что стопа должна быть свободной.

Греки были слишком разумны и слишком хорошо понимали важность обеспечения истинного равновесия тела, чтобы лишиться жизненной силы ту часть тела, которая является главным фактором равновесия, как основная точка контакта между нами и твердой землей. В результате греческая стопа в некоторых важных аспектах отличалась от нашей. Первые три пальца были длиннее и были тонкими и нервными, как пальцы; второй палец часто был самым длинным из трех; четвертый и пятый пальцы мало использовались и обычно находились на земле, будучи таким образом поднятыми подушечкой твердой мясистой ткани, распространяющейся под стопой, на которой сосредотачивалось все движение. Подножье было не таким высоким, как у нас, но сухожилие Ахилла было более тонким, пятка значительно меньше и использовалась гораздо реже, так как греческий ребенок был приучен обходиться без нее как без средства обеспечения равновесия и держать центр тяжести на передней части стопы.

Все эти различия прекрасно известны современным художникам и прослеживаются в большинстве античных статуй. Мы сами должны, если захотим, восстановить то сочетание красоты и силы, которым обладала греческая стопа; и если попытка будет сделана, то окажется, что даже для нас не является невозможным в скором времени приблизиться к этому желанному идеалу.

Предположим на мгновение, что наши ноги обуты в удобную обувь и что их мышцы должным образом тренируются: предположим также, что мы достаточно изучили принципы равновесия и баланса тела, чтобы быть в состоянии "стоять спокойно". Со следующим приказом "Быстрый марш!" начнется новая серия трудностей. Правильная ходьба требует, чтобы центр тяжести движущегося груза оставался постоянным над его основанием, а для этого мышцы должны находиться в состоянии упругого напряжения. Если диафрагма не справляется со своей работой, то при переносе веса тела с одной ноги на другую возникает усилие, направленное на поиск новой опоры, и движение происходит рывками. Способ избежать этого рывкового движения - переносить весь вес тела вперед одновременно с продвигающейся ногой, а это возможно только при совместной работе ума и мышц. Существенное различие между солдатским маршем, если он выполняется правильно, и походкой гражданского человека, перерастающей в сутулость, заключается в том, что первый требует определенного умственного усилия, а второй - это просто механическая

привычка. Как только люди начинают маршировать механически, они перестают маршировать, и в этом ценность полкового оркестра: он стимулирует связь между разумом и мышцами, которые сосредоточены вокруг нашей диафрагмы.

К сожалению, очень немногие мужчины знают, где находится их диафрагма и какой цели она служит. Они думают, что знают расположение сердца и печени (хотя опыт строевой подготовки показывает, что они, как правило, ошибаются), но что касается диафрагмы, то их невежество подобно ночи. Как они жалобно замечают: "Откуда им знать? Их никогда не учили". И это действительно беда. В детстве их кропотливо обучали анатомии мира: они знали, что такое мыс и полуостров, и могли назвать главные реки от Китая до Перу. Но что касается анатомии их тела, то они оставались почти в полной темноте. Многие люди даже не могут правильно написать слово "диафрагма"; древние греки были настолько убеждены во влиянии диафрагмы на психическое и физическое состояние, что в их языке одно и то же слово "phrenes" обозначало диафрагму и разум. Факт, что если мышцы диафрагмы дряблые и рыхлые (как это почти всегда бывает у нетренированных мужчин), вся психическая система заражается вялостью. Бдительный ум обеспечивается только бдительным телом, и призыв "Внимание!" - это, по сути, стимул для мышц живота, которые энергично поднимаются и поднимают вес тела от центра. Повышение жизненного тонуса и ощущение духовной силы следуют за этим так же уверенно, как и за древним гимном - "Sursum corda" - "Возносим сердца наши к Господу".

Из всех видов физических упражнений ходьба - лучшее для женщин; но она теряет свою ценность, если походка женщины в корне неправильная. Вместо того чтобы ходить от бедер, большинство женщин ходят от коленей: в результате получается походка, шарканье, притопывание, шамканье, ковыляние или ковыляние, но никак не настоящая ходьба. Чтобы ходить правильно, ноги, ступни и тело должны быть под контролем. Ноги должны сохранять правильную форму и положение, а при использовании внутренней стороны стопы пальцы должны располагаться на одной прямой с пяткой, никогда не выворачиваясь наружу. Неуверенное равновесие порождает согнутые колени, а одним из первых результатов правильной ходьбы является рост красоты всех мышц ног, увеличение силы в коленях и в глубоких мышцах нижней части спины. Колени женщины, которым природой предназначено быть сильными и упругими, теперь, наряду с животом, являются самой слабой частью женского каркаса. Женщины ничего так не боятся, как прыжков, и эта робость - исключительно результат слабости коленей и, как следствие, неспособности правильно распределить вес тела. В интересах здоровья, красоты и комфорта правильная походка крайне важна для женщин, и все же ни одна женщина из тысячи не удовлетворит эксперта.

Чтобы правильно ходить, диафрагма должна быть на чеку, а приподнятая диафрагма, находящаяся в состоянии мышечного напряжения, не может существовать бок о бок с большим дряблым животом. Для того чтобы тело мужчины было красивым, а сам он находился в прекрасной физической форме, живот должен быть уменьшен до минимально возможных размеров и не перегружен жиром. Размер живота увеличивается при поглощении больших масс пищи, особенно газообразной и неперевариваемой; он уменьшается, если уменьшить количество принимаемой пищи и если сама пища богата питательными веществами, так что требуется меньше объема. Прежде всего, если мышцы живота и спины укрепляются с помощью тщательно разработанной системы упражнений, они берут на себя свою долю ответственности за вес верхней части тела и не дают ему оседать инертной массой во впадине таза. В настоящее время наши мышцы бедра обычно выполняют слишком много работы и развиты чрезмерно, а изучение любой статуи греческого атлета - Диадуменос может служить одним примером из многих - покажет, что

греческое бедро было гораздо тоньше и стройнее нашего: оно находилось скорее позади тела, чем под ним, и благодаря этому обеспечивалась гораздо большая свобода движений.

Еще более разительное изменение можно заметить в мышцах живота. У нас молодой, хорошо сложенный мужчина обычно имеет впадину чуть выше подвздошного гребня, а подвздошная линия, спускающаяся от бедер к верхней части ног, имеет лишь небольшой изгиб внутрь. В греческом теле мы видим твердый валик плоти, лежащий чуть выше подвздошного гребня, подвздошная линия проходит под ним на короткое расстояние внутрь в горизонтальном направлении, а затем изгибается вниз под тупым или иногда почти прямым углом.

Этому очевидному факту можно дать два объяснения. Либо древние скульпторы умышленно подделывали контуры своих моделей в интересах идеальной красоты, либо эта разница между древним и современным животом действительно существовала. Первое объяснение крайне маловероятно, учитывая художественное сознание греков, к тому же в их статуях женщин никогда не видно следов горизонтальной подвздошной линии. Единственный разумный вывод заключается в том, что эти мышцы, которые у нас настолько неразвиты, что их невозможно заметить, были результатом постоянных физических тренировок, к которым привык греческий мужчина, но не греческая женщина.

В художественном смысле не может быть никаких сомнений в том, что античная линия производит превосходный эффект. Она придает пропорциональность и солидность и значительно уменьшает поверхностную площадь живота. И то, что она представляла реальное состояние, а не художественный идеал, вполне вероятно, ведь статуи греческих атлетов часто изображают позы, которые для нас с нашими слабыми животами практически недостижимы. Одна из самых совершенных статуй, "Дискоболос" Мирона - молодой атлет, бросающий дискос, - показалась Герберту Спенсеру "невозможной позой"; после тщательного изучения ее положения он заявил, что в следующий момент - если действие будет продолжено - она упадет на нос. Вполне возможно, что такой прискорбный несчастный случай стал бы результатом, если бы наш уважаемый философ попытался выполнить это движение, но мышцы греческого тела, должным образом натренированные и закаленные, не нашли в нем непреодолимых трудностей.

Движение, которое изображает Мирон, - это отклонение дискоса назад. Спортсмен уже занял позицию и, выставив вперед левую ногу, протянул дискос горизонтально вперед в правой руке. Затем наступает решающее действие: весь вес тела переносится на правую ногу, пальцы которой упираются в землю с полным напряжением; левая нога отходит назад, не оказывая сопротивления ни паузе, ни наступающему импульсу; тело поворачивается вокруг неподвижного стержня правой ноги. Дискос, зажаты в правой руке, опускается вниз и назад, голова и тело поворачиваются вместе с ним; в следующий момент тело снова поворачивается вперед, и дискос вылетает из вытянутой руки. Будет ли сила броска полностью зависеть от подъема бедер и движения корпуса или только от руки, быстро вращающейся в свободном плечевом суставе, зависит от веса используемого дискоса. В любом случае скульптор фиксирует в бронзе именно паузу в конце обратного взмаха.

Только в воображении мы можем увидеть действия, с помощью которых тело пришло в это положение и с помощью которых оно снова восстановит свое равновесие. Это иллюстрирует одно из высказываний Лессинга в "*Лаокооне*": "Из постоянно меняющейся природы художник может использовать только один момент и то с одной точки зрения". А поскольку его произведение должно рассматриваться не мгновенно, а долго, он должен выбрать самый

плодотворный момент и самую плодотворную точку зрения, то есть ту, которая оставляет свободу воображению".

Одно из величайших благ, которое древние греки даровали современному миру, если только мы захотим им воспользоваться, - это стандарт телесного совершенства, который они завещали нам в останках своей скульптуры. Как греческая литература вечно ценна не только сама по себе, но и как критерий красоты, так и греческая скульптура служит нам наглядным доказательством силы и грации, которых может достичь человеческое тело при должном уходе и тренировке. Помимо Дискобола, у нас есть восхитительный пример стройной силы в Гермесе Праксителя, атлетической силы в Агиасе Лисиппа, серьезного достоинства в Колесничем из Дельф, уравновешенности и равновесия в лучниках с фронтона Эгины, и того, что греки считали совершенной пропорцией, в различных копиях - к сожалению, довольно поздних и безжизненных - Дорифора Поликлета, с которого сам скульптор создал свой идеальный канон.

Примеров женской красоты у нас не меньше, и почти каждое движение тела может быть проиллюстрировано какой-нибудь сохранившейся статуей. Для ходьбы у нас есть Победа Пеония, свободно шагающая вперед с легким льняным халатом, развевающимся на ее девичьих конечностях, и более зрелая фигура Победы Самофракийской. Некоторым современным критикам кажется, что обе статуи летят по воздуху, но на самом деле крылатое движение объясняется тем, что они идут *правильно*, затрачивая примерно половину усилий и преодолевая за каждый шаг почти вдвое большее расстояние, чем прошла бы современная женщина.

В качестве примеров стоячей позы можно привести три великие статуи Венеры в Париже, Риме и Флоренции. Венера Милосская, более прекрасная, чем любое современное тело, с ее смешанным очарованием грации и энергичности, сужающейся линией талии и тонкими бедрами, придающими изящество, силой и развитием мышц живота, обещающими идеальное выполнение самой благородной задачи женщины; Венера Книдская, где линией красоты снова является линия бедер, так как богиня стоит с согнутым левым коленом, опираясь весом своего тела на правый фланг; Венера Медичи, на первый взгляд менее энергичная, чем две другие, но при ближайшем рассмотрении обнаруживающая тонкую сложность сухожилий и мышц в области талии, где современный корсет оставляет неприглядные валики жира и атрофированные мышцы.

В положении сидя изображена группа, известная под названием "Три судьбы" с восточного фронтона Парфенона; фигуры отдыхают, но отдыхают со знанием дела, плечи квадратные, грудная клетка высоко поднята.



Победа Паиониуса (Олимпия)

Тело не застывает в инертной массе, а готово в любой момент вскочить на ноги и начать активную жизнь. Другой пример - склонившаяся Венера из Ватикана, сидящая в позе скромного изящества, которую современной женщине достичь практически невозможно. У нас хрящи грудной кости практически бесполезны, и грудная клетка остается без поддержки; греческие женщины могли двигать всей грудной клеткой в стороны - способность, которую мы утратили, - и, опуская тело, держали его, как и богиня здесь, так, чтобы продольная ось туловища оставалась, насколько это возможно, в вертикальной плоскости.

Если нам нужны типы более активного движения, то есть Амазонка с фронтона в Эпидавре, ее тело идеально выровнено, а мышцы бедер давят на бока лошади; или Афина с Игинетского фронтона, показывающая нам, как при правильном контроле мышц можно повернуть тело на три четверти круга, не двигая ногами; Изысканная бронзовая Фортуна в Неаполе, идеальный пример мускульного равновесия - "поднятая на крайние точки пальцев ног, она словно парит над миром, легкая, как чертополох, и все же в ее напряженной неподвижности - сама суть Силы".'

Часто говорят, что чудесные достижения греческих скульпторов были результатом их ежедневной возможности видеть обнаженную форму; но одной наготы недостаточно. Величайший скульптор нашего времени попробовал провести эксперимент, изучая свои обнаженные модели, когда они непринужденно прогуливались в своей большой комнате в отеле "Бирон". Мы видели результат: критики обвинили его в любви к гротеску и безлюдью, а сам Роден был сведен к теории, что для художника нет ничего безобразного. Правда в том, что обнаженное тело современного взрослого мужчины некрасиво, а значит, и такая верная транскрипция, какую дает Роден, не может быть красивой. Но греческие модели были красивы, потому что красота тела была развита системой гимнастики, применяемой повсеместно.

Мы сами будем виноваты, если, опираясь на их статуи, не достигнем того уровня физического совершенства, которого достигли греки; ведь это любопытный и вдохновляющий факт, что человеческая форма почти сразу откликается на любую предоставленную ей возможность и что с каждым ребенком раса начинается заново. Нам нужно национальное обучение, тщательно спланированное экспертами и адаптированное как для детей, так и для юношей и взрослых мужчин. А вместе с ним нам нужно более полное осознание долга, который каждый человек должен выполнять перед самим собой, и более глубокая решимость сделать каждую часть нашего тела настолько красивой, насколько это позволяет природа. Прислушайтесь к словам мудрейшего из философов:

"Позорно состариться в запустении, не реализовав до конца силу и красоту, на которые способно ваше тело. Сила и красота не приходят сами собой: человек, который не заботится о них, никогда не станет их обладателем. '

## 5

### Трактат Галена о малом мяче

Игры с мячом, как мы знаем из Гомера, с древнейших времен были популярны среди греков, особенно почитались за изящество тела, которое придают броски и ловля. Центральный эпизод *"Одиссеи"* связан с такой игрой, ведь именно потерянный мяч пробудил Одиссея от сна в кустах и привел к тому, что его обнаружила Наусикаа. В Афинах V века для мужчин эти игры были скорее заслонены гимнастическими упражнениями, о которых уже говорилось, но молодежь находила в них любимое развлечение, а поэт Софокл в своей трагедии *"Наусикаа"* получил особую похвалу за ловкость в исполнении заглавной роли - неговорящей роли. Те, кто играл, как рассказывает Афиней, всегда уделяли большое внимание элегантности позы, и он цитирует комического поэта Демоксена:

"Один юноша, которого я видел, играл в мяч,  
Семнадцати лет от роду и высокого роста;

Из Коса он пришел, и хорошо я знаю.  
Боги смотрят на это место благосклонно.  
Ведь когда он брал мяч или бросал его",  
все мы с удовольствием смотрели на него,  
Мы все вскрикивали; так велика была его милость.  
Такое откровенное доброе настроение было на его лице,  
что каждый раз, когда он говорил или двигался,  
Все чувствовали себя так, словно этот юноша им нравится.  
Конечно, никогда прежде мы не видели таких глаз,  
и никогда не было столь прекрасной внешности:  
Если бы я остался здесь надолго, моя участь была бы печальна.  
Я потерял рассудок,  
И даже сейчас воспоминания  
Нарушает спокойное размышление моих чувств".

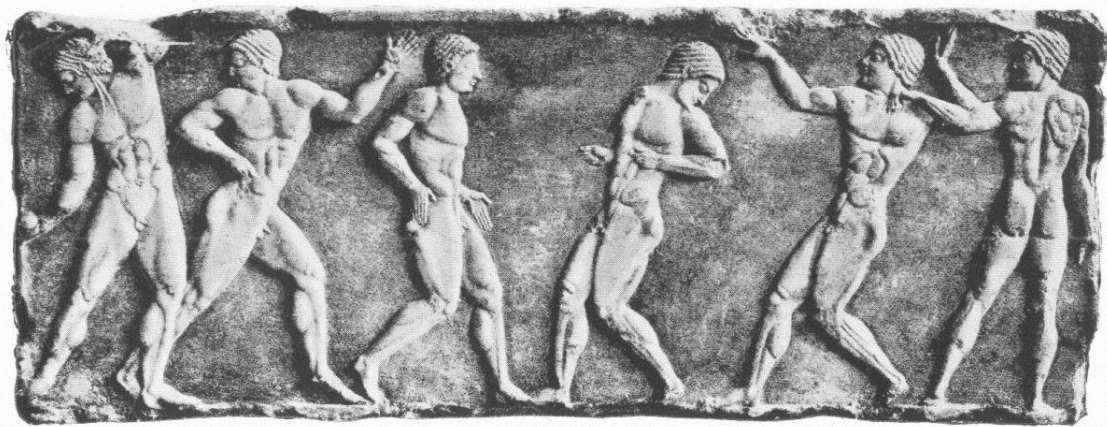
О фактических деталях этих игр в мяч мы имеем очень мало рассказов в литературе или изображений в искусстве. Однако одно из последних археологических открытий пролило свет на один момент. До недавнего времени у нас не было никаких свидетельств использования инвентаря; но в феврале 1922 года, во время строительства фундамента магазина в Афинах, были обнаружены участки стены Фемистоклеи. В них были встроены три четырехугольных основания из пентелийского мрамора со скульптурными рельефами по бокам, и на одном из этих рельефов отчетливо видны детали хоккейного матча. Мяч лежит на земле точно посередине: два юноши с клюшками ведут за него "борьбу" точно по современной моде: по обе стороны от них стоят еще две пары юношей с клюшками, представляющие, надо полагать, остальные команды соперников.

На другом из шести рельефов, не менее интересном, изображено, вероятно, начало самой популярной и самой энергичной из всех форм игр с мячом - фæнинда, в которую играли маленьким твердым мячом, набитым волосами, - арпастумом. Игра имела некоторое сходство с нашим регби, за исключением того, что мяч всегда бросали, а не били. Сцена на рельефе представляет собой вбрасывание мяча с боковой линии; один юноша готовится к броску, остальные ждут, чтобы либо схватить мяч в воздухе, либо схватить следующего обладателя. Отрывок из комика Антифана, процитированный Афинеем (Вк. I, гл. 26), дает живую картину:

"Игрок берет мяч с восторгом,  
И безопасно отдает его своему товарищу,  
Избегает ударов другой стороны  
И кричит, чтобы они били широко.  
Перечислите крики: "Бей сюда", "Бей сюда", "Слишком далеко", "Слишком высоко".  
"Слишком далеко", "слишком высоко", "это нечестно".  
Видите, как каждый горит желанием  
Чтобы удачно ударить и быстро вернуться".

Другая разновидность игры, менее грубая по характеру и более похожая на наш лакросс, возможно, игралась с более легким мячом, набитым перьями, по-гречески *sphaira*, по-латыни *follis*. Здесь не допускались захваты, а мяч перебрасывался из руки в руку, когда игроки бежали на полной скорости.

При игре с *арпастумом* или *фоллисом* главной задачей было заставить противника отступить за свою линию базы, и в обоих стилях было



ВСТРЕЧА В МАЛОЙ ИГРЕ С МЯЧОМ (Афины)

было много бега. Третий тип игры, в которую играли с *тригоном*, требовал меньших усилий. Игроков здесь было всего трое, и они стояли по трем углам треугольника, быстро бросая мячи один в другой: использовались обе руки, а ракеты игрокам поставляли кэдди.

Все три игры были греческими изобретениями, но пика своей популярности они достигли во времена Римской империи. Сенека, рассуждая о краткости земной жизни, жалуется, что есть много людей, у которых нет другого занятия, кроме игры в мяч с утра до ночи. Марциал часто упоминает пыльный *арпастум*, согревающий *тригон* и пернатый *фоллис*, а в одной из своих эпиграмм хвалит молодого студента за то, что тот не тратит время на "занятое безделье" игры в мяч, а занимается физическими упражнениями в виде длительного бега. К этому периоду относится и единственное серьезное описание игры на греческом языке - трактат Галена об упражнениях с маленьким мячом.

Клавдий Гален, родившийся в Пергаме в правление Адриана, 131 год н. э., - одна из самых заметных фигур выдающейся эпохи. Придворный врач, ученый-дипломат, друг принцев и тренер гладиаторов, он напоминает многогранность великих софистов V века до н. э. и не уступает им в широте и глубине своих знаний. Его труды охватывают четыре различные области : медицину во всех ее аспектах, философию, риторику и грамматическую логику; и хотя он наиболее известен как врач, его комментарии к Гиппократу могут претендовать на начало подлинно научной учености.

Его долгая жизнь прошла в приобретении и передаче знаний. Тщательное образование, полученное под присмотром отца, сделало его способным к любому искусству. Его богатство позволяло ему путешествовать и учиться в свое удовольствие, и в ранней юности он совершил "большое турне" по античному миру, прожив некоторое время в Смирне, Александрии и Риме, прежде чем вернуться в родной город. Сейчас мы имеем 118 подлинных сохранившихся произведений его пера, которые, переведенные с греческого на арабский и затем на латынь, были главными учебниками во всех средневековых университетах. Издания были бесчисленны, и даже сегодня имя Галена занимает более пятидесяти страниц в каталоге Британского музея. В таком огромном произведении мы не должны ожидать непревзойденного изящества языка, но его собственная максима "первое

достоинство стиля - ясность" хорошо показана в "Малом шаре", который достаточно короток, чтобы перевести его здесь полностью.

Насколько полезны для здоровья гимнастические упражнения и какую важную роль они играют в вопросах диеты, было достаточно объяснено лучшими из наших древних философов и врачей. Но насколько превосходит все другие упражнения использование малого мяча, никогда не было адекватно изложено ни одним из моих предшественников. Поэтому будет правильно, если я предложу свои идеи для вашей критики, Эпигенес, поскольку ты обладаешь самым лучшим практическим опытом в атлетическом искусстве, в надежде, что они будут полезны и для всех тех, кому ты передашь свои знания.

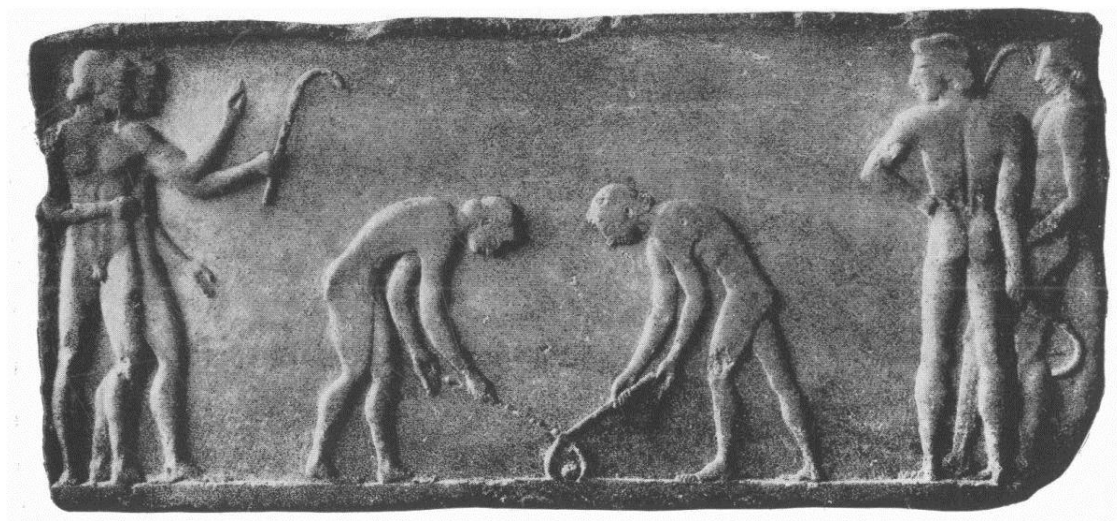
Лучшие формы гимнастики, я думаю, это те, которые способны не только работать телом, но и радовать ум. Те люди были настоящими философами, которые изобрели курсинг и другие разновидности погони, умерив связанный с ними труд удовольствием, ликованием и соперничеством, и они точно знали человеческую природу. Мыслительные эмоции оказывают столь сильное влияние на то, из чего мы состоим, что многие люди излечивались от болезней только под воздействием радости, а многие другие заболевали от печали. Действительно, из всех привязанностей, укоренившихся в теле, ни одна не является достаточно сильной, чтобы одержать верх над другими, сферой которых является разум. Поэтому неправильно пренебрегать характером наших душевных эмоций; по всем причинам мы должны уделять им больше внимания, чем состоянию нашего тела, тем более что разум важнее, чем тело. Эта забота - общая функция всех гимнастических упражнений, в которых есть элемент удовольствия, но в игре в малый мяч есть и другие особые моменты, которые я сейчас опишу.

Во-первых, это просто. Если вы подумаете, сколько времени и хлопот требует охота, особенно курсинг, вы увидите, что никто из тех, кто занят на государственной службе или занимается каким-либо искусством или ремеслом, не может принимать участие в этих видах упражнений; они требуют большого богатства и человека, который пользуется значительным досугом. Но игра в мяч - совсем другое дело. Она настолько демократична, что даже самый бедный человек может выделить необходимые средства. Для нее не нужны ни сети, ни оружие, ни лошади, ни гончие: все, что требуется, - это один маленький мяч. Кроме того, она настолько хорошо сочетается с другими занятиями человека, что не заставляет его пренебрегать ни одним из них ради нее. Что может быть проще, чем спорт, который допускает любую форму человеческого занятия или состояния? Что касается упражнений, которые дает охота, то мы не в силах наслаждаться ими легко: для этого нужны деньги, чтобы обеспечить продуманное снаряжение, и свобода от занятий, чтобы дожидаться подходящего случая. А вот для игры в мяч даже самым бедным нетрудно достать инвентарь; она будет ждать нас, и вполне занятые люди находят возможность ею насладиться. Ее доступность - очень большое преимущество".

Если вы рассмотрите эффект и природу каждого из других видов упражнений, вы увидите, что игра с мячом - самое удовлетворительное из них. Вы обнаружите, что остальные виды упражнений либо слишком жестоки, либо недостаточно жестоки; что они дают непропорциональную нагрузку на нижнюю или верхнюю часть тела или на одну часть за счет других: поясницы, головы, рук, груди. То, что заставляет все части тела двигаться одинаково и допускает как самое сильное напряжение, так и самое мягкое расслабление, не может быть найдено ни в одном упражнении, кроме игры с маленьким мячом. Игра может быть резкой или медленной, мягкой или агрессивной - в зависимости от ваших собственных склонностей, от того, насколько это необходимо вашему телу. Вы можете упражнять все части тела одновременно, если это покажется вам лучшим, или, если это покажется

предпочтительным, некоторые части, а не другие. Когда игроки становятся по сторонам и пытаются остановить соперника на полпути и отобрать у него мяч, упражнение получается очень жестким и жестоким. Вам часто приходится захватывать своего человека по-борцовски или, наоборот, надевать на него воротник; последний способ дает много работы для головы и шеи, первый - для ребер, груди и живота, когда вы закрепляете свой захват или вырываетесь из захвата противника. Иногда вы делаете захват, иногда используете один из приемов, которым учат в школах борьбы; а это означает очень значительную нагрузку на поясницу и ноги. И поэтому для этого вида спорта человек должен быть сильным бегуном: ему придется вилить и прыгать из стороны в сторону, а также бежать прямо вперед, а это тяжелое упражнение для ног. По правде говоря, это единственный вид спорта, который должным образом тренирует ноги во всех их частях. Когда вы бежите вперед, в работу вступает один набор сухожилий и мышц; когда вы прыгаете назад, больше работы приходится выполнять другим, а при смене направления движения в сторону - опять другим. В беге на треке, напротив, необходимо выполнять только один вид движения, а упражнения неравномерны, не затрагивают все части ног одинаково.

Как и в случае с ногами, так и в случае с руками, упражнения распределяются очень справедливо, ведь игроки привыкли ловить мяч в любом положении. Такое разнообразие положений неизбежно приводит к тому, что разные мышцы тренируются в разное время и с разной степенью интенсивности. У каждой мышцы есть свой черед работы и равная доля отдыха: то они активны, то затихают; ни одна не остается полностью бездействующей, ни одна не изнемогает от одной только работы. Что касается тренировки глаз, то вы можете понять это, вспомнив, что если человек не предвидит точно полет мяча и его направление, он неизбежно не сможет поймать мяч. Кроме того, игра оттачивает смекалку: приходится тщательно продумывать, как лучше остановить соперника, и при этом самому не уронить мяч. Мышление само по себе делает человека худым, но в сочетании с физическими упражнениями и приятным соперничеством в спорте оно приносит огромную пользу. Тело становится здоровее, ум обращается к практическим знаниям. Когда упражнения могут служить и телу, и уму, каждое в своей особой форме совершенства, это действительно благословение.



МАТЧ ПО ХОККЕЮ (основание статуи, найденное в Афинах, 1922 г.)

"Легко понять, что игры с мячом могут дать людям практику в двух наиболее важных формах обучения, тех двух, которые королевское постановление закона предписывает нашим генералам наиболее тщательно соблюдать. Функции хорошего генерала таковы: нападать в нужное время и быстро использовать каждую возможность для действий: охранять собственность противника либо силой, либо неожиданным нападением, и сохранять в безопасности уже приобретенные владения. Короче говоря, генерал должен быть опытным стражником и опытным вором: такова суть его профессии".

Может ли какое-нибудь упражнение, кроме игры в мяч, так хорошо научить человека сохранять то, что он получил, возвращать то, что он потерял, и предугадывать планы противника? Я буду удивлен, если вы назовете мне хоть одно. Большинство видов физических упражнений имеют обратный эффект: они делают мужчин ленивыми, тугодумами и любителями поспать. Соревнования в школе борьбы, как правило, делают людей тучными, а не воспитывают в них добродетель. Многие борцы становятся настолько толстыми, что им трудно дышать, а такие люди никогда не смогут быть хорошими генералами во время войны или хорошими администраторами ни в королевском, ни в республиканском государстве: вы скорее доверитесь свиньям, чем им.

Возможно, вы подумаете, что я одобряю бег и любые другие упражнения, способствующие уменьшению жира. Это не так. Я не одобряю излишества во всем, и считаю, что любое искусство должно стремиться к симметрии. Если в вещи нет меры, она плоха. Поэтому я не могу одобрить легкую атлетику, потому что она снижает физическую форму человека и не дает ему тренировки мужественности. Победа достается не тем, кто быстро бежит, а тем, кто умеет держать себя в руках в ближнем бою, и спартанцы были обязаны своим величием не быстрой ноге, а упорному мужеству. Даже если рассматривать спорт исключительно с точки зрения здоровья, он не является здоровым в той мере, в какой он неравномерно тренирует части тела. Неизбежно одни части тела перенапрягаются, другие остаются бездейственными. Ни одно из этих условий не является хорошим: оба способствуют развитию болезней и приводят к слабому состоянию здоровья.

Упражнения, которые я одобряю больше всего, - это те, которые могут дать здоровье тела, симметрию конечностей и совершенство ума: и все эти достоинства можно найти в малом мяче. Он может принести пользу уму во всех видах; он упражняет каждую часть тела одинаково - и это имеет величайшее значение для здоровья, так как производит регулярное состояние конституции; и он не приводит ни к излишней полноте, ни к чрезмерной худобе: он компетентен для выполнения таких действий, которые требуют силы, он также подходит для тех, которые требуют быстроты.

Если рассматривать игры с мячом в их наиболее жестокой форме, то они ни в чем не уступают любому виду атлетики. Но мы должны рассматривать их и в более мягкой форме, ведь иногда нам нужны щадящие упражнения. Мы можем быть слишком старыми или недостаточно взрослыми, чтобы выдержать серьезную нагрузку; мы можем захотеть расслабиться или восстановиться после болезни. Я думаю, что и в этом отношении малый мяч имеет большое преимущество, ведь ни одна игра не является настолько щадящей, если вы хотите заниматься ею осторожно. Если вам нужна умеренная физическая нагрузка и вы хотите избежать излишеств, то иногда мягко шагайте вперед, иногда стойте совершенно неподвижно: вам не нужно делать никаких насильственных усилий, а эффект можно усилить теплой ванной или легким растиранием с маслом. Из всех упражнений это самое щадящее: оно больше всего подходит для тех, кто нуждается в полезном отдыхе, оно может восстановить упавшие силы, оно больше всего подходит как для старых, так и для молодых. Однако есть и более сильные виды упражнений, которые можно получить с помощью малого

мяча, хотя они и мягче, чем самая интенсивная форма игры, и их необходимо рассмотреть, если мы действительно хотим полностью изучить этот вопрос. Если когда-нибудь какая-нибудь неизбежная задача, как это часто случается со многими людьми, вызвала чрезмерное напряжение всех верхних или всех нижних частей тела, или только рук, или только ног, то с помощью маленького мяча можно дать отдых тем частям тела, которые были перенапряжены, и дать такое же количество упражнений тем другим частям, которые в то время оставались совершенно бездейственными. Если стоять на достаточном расстоянии друг от друга и энергично бросать мяч, почти не используя ноги, это дает отдых нижним конечностям и несколько бурное упражнение верхним частям тела. С другой стороны, если вы бежите большую часть пути с хорошей скоростью, сохраняя большую дистанцию, и редко бросаете мяч, нижним конечностям приходится выполнять больше работы. Быстрота действий и скорость не требуют большого напряжения мышц, но они тренируют легкие, в то время как энергичные усилия, когда вы хватаете мяч, ловите и бросаете его, хотя и не требуют быстроты ног, все же укрепляют и развивают тело. Если бросать мяч энергично и на полной скорости, то это будет значительная нагрузка на тело и легкие: это будет действительно самая жестокая форма упражнений из всех возможных. Но насколько эта нагрузка должна быть ослаблена или усилена в зависимости от обстоятельств, невозможно описать в письменном виде - точные количества никогда не указываются; в реальной практике достаточно легко обнаружить нужный предел и проинструктировать других. От фактического опыта зависит все. Качество вещи бесполезно, если оно испорчено неправильным количеством, и это будет делом вашего тренера, который будет выступать в роли проводника во всех вопросах упражнений.

Но я должен закончить свою тему. В дополнение ко всем остальным преимуществам, которыми, как я уже сказал, обладает малый мяч, есть еще одно, которое я не хотел бы опускать. Он свободен от всех рисков, которым подвержено большинство других атлетических упражнений. До сегодняшнего дня многие люди умерли разрыва кровеносных сосудов после бурной скачки: так же и практика громких и яростных криков, если она продолжается без перерыва в течение некоторого времени, часто оказывается причиной очень серьезных бед. Постоянная езда на лошади разрывает части почек и часто травмирует грудную клетку, а в некоторых случаях наносит вред генеративным органам. Я не говорю уже об ошибках, которые совершают лошади, в результате чего их наездники нередко оказываются отброшенными и погибают на месте. Многие мужчины также пострадали во время прыжков, метания диска или кувырков. Что касается посетителей борцовской школы, то что я могу сказать о них? Все они покрыты шрамами более позорными, чем проклятые ведьмы, о которых рассказывает Гомер. Великий поэт описывает их: "Хромые, морщинистые, с косыми глазами". Так и с учениками мастера борьбы: они хромы, искаженные, избитые и искалеченные в какой-нибудь части тела. Поскольку, помимо других преимуществ, эта свобода от опасности является особым атрибутом игр с мячом, они должны рассматриваться как лучшее из всех изобретений, пока речь идет о реальной пользе".

В этом небольшом эссе есть много поразительных моментов: важность, которую Гален придает атлетике как части военной подготовки; его настойчивость на моральных и интеллектуальных достоинствах игр и их ценности в создании бодрого настроения; его обесценивание, на социальных и физических основаниях, бега на треке. Книга написана, очевидно, с позиции врача, а не атлета или спортсмена. Спортсмен вполне мог бы пожелать более подробного описания трех различных игр - "арфастум", "тригон" и "фоллис", которые здесь скорее упоминаются, чем описываются. Спортсмен, вероятно, возразил бы против строгостей в отношении охоты и верховой езды и ответил бы, что привкус опасности придает дополнительную изюминку упражнениям. Заметно также, что, рассуждая о моральных

достоинствах игр, Гален не упоминает о том, что мы считаем их самой важной чертой - "командном духе", работе не на себя, а на свою сторону.

Подобная критика, однако, не заслуживает внимания. Маленький мяч" - это восхитительный пример работы великого практического гения, посвятившего всю свою жизнь служению своим товарищам. По духу, более того, и по методу она следует истинной греческой традиции и рассматривает атлетику не как простое развлечение, а как лучшую практическую подготовку к напряженному делу жизни.

## ИЗБРАННАЯ БИБЛИОГРАФИЯ

*E. H. Gardiner*: Greek Athletic Sports and Festivals. Macmillan, 1910.

*K. J. Freeman*: Schools of Hellas. Macmillan, 1907.

*W. W. Hyde*: Olympic Victor Monuments. Вашингтон, США, 1921.

*Уолтер Патер*: Greek Studies. Macmillan, 1895.

*J. B. Bury*: The Nemean Odes of Pindar. Macmillan, 1891.

*E. Bruecke*: The Human Figure. Grevel, 1900.

*D. Watts*: Возрождение греческого идеала. Heinemann, 1914.

*E. Jaques-Dalcroze*: Rhythm, Music and Education. Chatto and Windus, 1921.

### ССЫЛКИ:

[\[A\]](#) *The Arts in Greece*. By F. A. Wright. Longmans, 1923.

[\[B\]](#) *E. Myers: Odes of Pindar*.

---